

SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



Kindersport bei den SSF Bonn

Spaß, Spiel und Bewegung | Seite 14–15

„Animal walks“ 2. Teil – 3 Übungen für Zuhause | Seite 16

Ehrung für Elisabeth Ludermann | Seite 18



Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

Neu und
exklusiv bei
Sleeping Art
in Bonn

VOM FUSSBETT ZUM SCHLAFSYSTEM

BIRKENSTOCK überträgt seine Kernkompetenz des unnachahmlichen Tragekomforts und des damit verbundenen Wohlgefühls auf eine neue Produktlinie: BIRKENSTOCK Schlafsysteme und Betten gewährleisten hohe Punktelastizität und besondere Konturanpassung zur Regeneration des gesamten Bewegungsapparats. Form und Funktion der neuen Betten, Lattenroste und Matratzen sind an die menschliche

Anatomie angepasst und bieten beste Voraussetzungen für gesundes Liegen und erholsamen Schlaf. Charakteristisch dafür ist die speziell entwickelte BIRKENSTOCK Auflage aus Naturlatex und Korkgranulat, die besonders gute Dämpfungseigenschaften bietet.

DAS BIRKENSTOCK KÖRPERKONTURSYSTEM...

Die BIRKENSTOCK Auflage aus Naturlatex mit Korkgranulat sorgt in Kombination mit unseren Matratzenkernen und Lattenrostrahmen für einen ausgewogenen Liegekomfort



Der besondere 7-Zonen-Ergonomie-Schnitt unterstützt die Körperkonturanpassung

Die wellenförmige Lagerung der flexiblen Doppellattenelemente ermöglicht eine gute Anpassung an die Körperkontur.

Stufenlose Härteverstellung in der Mittelzone.

Besonders weiche, integrierte Fersenlastungszone in Lattenrostrahmen und Matratze.

BIRKENSTOCK®

KREAMAT®
ORIGINAL BEDS

swissflex
Smart Sleep Technology

TRECA
PAR 5

superba®
Schweizer Schlafkultur

svano

Bettssysteme Matratzen Luftbetten Boxspringbetten Schlafsofas Schranksysteme Einbauschränke nach Maß



Sleeping Art Potsdamer Platz 2 53119 Bonn (am Verteilerkreis, unser P hinter ARAL)

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 -18:30 Uhr Sa. 10:00 -16:00 Uhr

LIEBE MITGLIEDER DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE,

Nach insgesamt 13 Jahren Vorstandstätigkeit, davon sechs Jahre als Vereinsvorsitzender, werde ich bei der Delegiertenversammlung am 19. September 2018 nicht mehr für ein Vorstandsamt kandidieren und so aus dem Vorstand ausscheiden. Der Entschluss, dass meine dritte Amtszeit als Vorsitzender zugleich die letzte sein würde, ist lange gereift. Vor knapp einem Jahr habe ich den Vorstand über meinen Entschluss unterrichtet. Es ist meine persönliche Überzeugung, dass eine überlange Besetzung ehrenamtlicher Vorstandspositionen in Sportvereinen die notwendige Entwicklung des Vereins hemmen. Es bedarf neuer Ideen, neuen Schwungs, Infrage stellen des bislang Praktizierten, neuer Reibungspunkte und Diskussion, der Bereitstellung anderer Erfahrungen und immer wieder neuer Personkonstellationen, um den erfolgreichen Weg der SSF fortzusetzen. Sehr gefreut hat mich, dass sich eine ganze Reihe von engagierten Personen bereit erklärt haben, neu Verantwortung im SSF-Vorstand zu übernehmen. Ich bin sicher, dass der neue Vorstand sehr schnell zusammenfinden wird, die Lücken erkennt, die ihm der alte Vorstand hinterlassen hat oder hinterlassen musste, eigene Akzente setzen und die Weiterentwicklung der SSF prägen wird. Wie auch der alte Vorstand ist er dabei aber immer auf die Hilfe und das Engagement der SSF-Mitglieder angewiesen. Für die Unterstützung, die dem alten Vorstand und mir persönlich durch viele SSF-Mitglieder und dem SSF nahestehende Menschen in den vergangenen Jahren zuteil geworden ist, möchte ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bedanken. Persönlich bin ich vor allem den Vorstandsmitgliedern und den Abteilungsleitern für die kollegiale und loyale Zusammenarbeit dankbar. Naturgemäß konnten wir nicht immer derselben Meinung sein, Differenzen wurden jedoch stets in gegenseitiger Wertschätzung und mit der Bereitschaft zum Kompromiss beigelegt. Mein Dank gilt auch dem Präsidium, das wertvolle Anregungen für die Vereinsarbeit geben konnte und als Botschafter für die Anliegen der SSF in die Stadtgesellschaft hineingewirkt hat. Ich bin sicher, dass auch der neue Vorstand immer ein offenes Ohr bei den Mitgliedern finden wird, wenn es darum geht, über den Weg der SSF zu entscheiden, besondere Aufgaben zu meistern oder Weichenstellungen vorzunehmen.

Gemeinsam mit mir werden Ute Pilger und Dietmar Kalsen ausscheiden. Ute war sechs Jahre Vorstandsmitglied, vorher u.a. Mitglied der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung und zudem als Vorsitzende des Stadtschwimmverbandes aktiv. Ute wird sich in den nächsten Jahren als Leiterin des Landesleistungszentrums Schwimmen weiter engagieren. Dietmar ist als stellvertretender Vorsitzender und technischer Leiter eine Institution im Verein und wird dies auch bleiben. Seit 30 Jahren im Vorstand, hat er noch selbst „Neptuns Reich“, die Karnevalsveranstaltung der SSF in der Beethovenhalle, mit organisiert, die stetige Entwicklung der Schwimmbadtechnik begleitet, sowie die Sanierung und die Erweiterung unseres Boothauses in Beuel mit verantwortet und vieles mehr.

Neben Ute und Dietmar kandidiert auch Sascha Pierry nicht mehr für eine Vorstandsposition. In Nachfolge von Maike Schramm hat Sascha im November 2017 die Geschäftsführung der SSF übernommen. Er möchte mit diesem Schritt eine klare Trennung zwischen Haupt- und Ehrenamt vollziehen. Wenn ich auf die vergangenen sechs Jahre als Vorsitzender zurückblicke, fallen mir fünf Ereignisse ein, die vielleicht mehr über den Charakter unseres Vereins aussagen als die stetig steigenden Mitgliederzahlen, die immense Zahl an sportlichen Erfolgen vom Jugendbereich bis hin zu den Mastern in ganz vielen Sportarten oder das mittlerweile fast selbstverständliche Engagement der SSF als Träger der Offenen Ganztagschule der Karlsschule.

Ereignis Nummer Eins war die Sanierung des Beckens im Sportpark Nord und die damit verbundene achtmonatige Badschließung. Befürchtungen eines starken Mitgliederschwundes in diesem Zeitraum haben sich nicht bewahrt, die Bindung der Mitglieder an die SSF hält auch diese Belastungsprobe aus. Warum sollte das bei der im nächsten oder übernächsten Jahr bevorstehenden Sanierung der Lüftung im Sportpark Nord anders aussehen?

Wer dachte, nach der Beckensanierung können sich die SSF zurücklehnen und in Ruhe über die nächsten Schritte der Vereinsentwicklung nachdenken, der sah sich bald eines Besseren belehrt. Die Stad Bonn hatte unseren Badvertrag gekündigt und damit letztlich die Existenzfrage für den Verein mit dem Ziel gestellt, einen deutlich höheren Eigen-



anteil des Vereins bei den Kosten der Badbetreuung zu erzwingen. Der knapp einjährige, teilweise schwierige Verhandlungsprozess mit der Stadt Bonn konnte letztlich erfolgreich abgeschlossen werden. Der neue Sportstättenvertrag schuf Sicherheit bis 2027, ermöglichte Synergieeffekte durch die neu hinzugekommene Betreuung der Sporthallen im Sportpark Nord, bedeutete andererseits aber auch eine kräftige Beitragserhöhung. Beidem – Sportstättenvertrag und Beitragserhöhung – stimmte letztlich eine außerordentliche Mitgliederversammlung zu.

Nach der Bestandssicherung durch den neuen Sportstättenvertrag haben wir uns in den verschiedenen Gremien intensiv mit den weiteren Entwicklungsmöglichkeiten des Vereins auseinandergesetzt. Wir waren uns einig, dass es eine Entwicklung sein muss, die weitgehend durch den Verein getragen und finanziert werden kann, neue Möglichkeiten für die derzeitigen Mitglieder eröffnet, aber auch neue Mitglieder anzieht und ggf. neue Angebotsformen zulässt. Über den Stand der Überlegungen und die Prüfung von infrage kommenden Grundstücken wurden Gesamtvorstand, Delegierten- und Mitgliederversammlung ständig informiert. Ob wir ein tragfähiges Konzept finden, ist allerdings noch offen.

Neben den drei eher vereinsbezogenen Projekten (Sanierung, Neuverhandlung Badvertrag und Weiterentwicklung des Vereins) möchte ich noch zwei Begebenheiten ansprechen, deren Wirkung eher nach Außen gerichtet waren. Zur Unterbringung der Bonn zugewiesenen Flüchtlinge griff die Stadtverwaltung auch auf Sporthallen zurück. Zeitweise stand auch die Inanspruchnahme des Sportparks Nord im Raum. Der Vorstand hat sich damals dennoch nicht dem Votum aller anderen anwesenden Bonner Vereine angeschlossen, mit der Vorbereitung einer Demonstration darauf hinzuwirken, keine (weiteren) Sporthallen zur Unterbringung von Flüchtlingen zu nutzen. Hingegen haben wir uns, wie die meisten Bonner Sportvereine, für den Bau des neuen Bades im Wasserland ausgesprochen und uns dem entsprechend beim ersten und zweiten Bürgerentscheid positioniert. Beides sicher keine Entscheidungen, die unumstritten waren, für die wir aber viel Zustimmung und wenig Kritik geerntet haben. Aber gerade für die kritischen Stimmen war ich sehr dankbar, weil sie zwangen, über eigene Entscheidungen nachzudenken, zusätzliche Aspekte zu bewerten und Argumente neu zu sichten. Obwohl der Weg in den letzten sechs Jahren nicht immer einfach war, bin ich dankbar für die Entscheidungen, an denen ich mitwirken durfte, für die Erfahrungen, die ich sammeln konnte, für die Ideen, von denen ich profitiert habe und für die Kritik, an der ich wachsen konnte. Auch künftig sind die SSF #meinVereinamRhein!

Ihr

Lutz Thieme

Lutz Thieme

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM	S. 05
VEREINSNACHRICHTEN	
Termine und Neuigkeiten	S. 05
Terminankündigung	S. 05
Rennrollstuhlfahrer überzeugen	S. 05
Sanierungsarbeiten im Sportpark Nord	S. 06
Abschlussbericht Perspektivteam 2017/2018	S. 07
Große Auszeichnung für Prof. Dr. Klaus Steinbach	S. 08
SSF unterstützt Beueler Nachwuchsspieler	S. 09
Ausgang im Bürgerentscheid	S. 10
KINDERSEITE	
Knifflige Rätsel für schlaue Kids	S. 11
SSF KÖPFE	
Wir stellen die SSF-Familie vor: Anton Schmitz	S. 12
FOOD-SEITE	
Food-Tipps für den dunklen Herbst	S. 13
LEITARTIKEL	
KiA (Kids in Action)	S. 14-15
FIT IM WOHNZIMMER	
„Animal walks“	S. 16
ABTEILUNGEN	
Judo	S. 17-18
Kanu	S. 18
Kyudo	S. 19
Leichtathletik	S. 19
Moderner Fünfkampf	S. 20-21
Triathlon	S. 22-23
Tischtennis	S. 24-25
Tischtennis	S. 26
VEREINSINFOS	
Clubinfo	S. 27
Offener Bewegungstreff	S. 28
Kurse	S. 29
Abteilungsinfos	S. 30
Unsere Partner	S. 31



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Christoph Mertens, Anne-Marie Nierkamp,
Maike Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölustr. 313 a
53117 Bonn

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

28. Februar
31. Mai
15. August
15. November

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto:

Fotolia

Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Jedwede Verwendung sowie Vervielfältigung von Inhalten aus der Sport-Palette erfordert die schriftliche Zustimmung der Redaktion.

TERMINE UND NEUIGKEITEN

22.10.–26.10	SSF Bonn Herbstcamp
24.10	Vereinsmeisterschaften Hobbyspieler Tischtennis
17.11.	Traditionsabend im Pastacasa
23.11.	SSF Meeting im Frankenbad
05.12.	Nikolausfeier

Aktuelle Termine und Terminänderungen finden Sie unter www.ssfbonn.de/termine.html.

TERMINANKÜNDIGUNG

Am Donnerstag den 27.09.2018 um 18:30 Uhr findet im Gemeinschaftskrankenhaus Bonn eine NADA Veranstaltung zum Thema: **Kein Doping im Breiten und Leistungssport** statt. Der Vortrag wird über die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln aufklären

sowie den praktischen Ablauf einer Dopingkontrolle erläutern. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Stadt Sportbund Bonn und dem Olympia Stützpunkt Rheinland. Eine konkrete Einladung und nähere Einzelheiten werden rechtzeitig auf der SSF Homepage veröffentlicht. (Ute Pilger)

SSF RENNROLLSTUHLFAHRER ÜBERZEUGEN BEI WETTKAMPF IM SCHWEIZER ARBON

Trainer Alois Gmeiner war mit seinen Schützlingen Annika Zeyen, Alhassane Balde` und Nachwuchsfahrer Jannis Honnef in die Schweiz gereist. Dabei ging es für Alhassane und Annika um eine letzte Formüberprüfung vor der Heim EM in Berlin. Jannis sollte Erfahrungen auf dem internationalen Bankett sammeln.

Annika Zeyen fährt Deutschen Rekord über 1500 m.

Ein Bandscheibenvorfall hatte die Saisonvorbereitung von Annika Zeyen sehr beeinträchtigt. Um so überraschender war für sie und ihren Trainer die Leistungen in der Schweiz. Über 1500 m verbesserte sie ihren eigenen Deutschen Rekord um mehr als 2 Sekunden auf 2:46,02 Minuten. Auch über die 800 m und 5000 m fuhr Annika in den Bereich ihrer Bestleistungen. Damit gehört sie in Berlin auf jeden Fall zu den Medaillenandidatinnen.

Alhassane Balde` ist auf einem guten Weg

Ein immer wiederkehrender Infekt hat Alhassanes Saisonvorbereitung stark beeinträchtigt.



Aber die Leistungen in der Schweiz geben Grund zur Hoffnung und so halten er und sein Trainer Alois Gmeiner an ihrem Saisonziel, Medaillen bei der EM zu gewinnen, weiterhin fest.

Für Jannis Honnef war jeder Start gleichzeitig eine persönliche Bestleistung

Fünfmal war Jannis am Start, fünfmal war es am Ende eine persönliche Bestleistung. Zu dem gewann er über 400 m, 800 m und 1500 m die offenen Schweizer Junioren-Meisterschaften. (Ute Pilger)



Sanierungsarbeiten im Sportpark Nord, Seite 06



Kindersport bei den SSF Bonn, Seite 14-15



FOODtips für den dunklen Herbst, Seite 13

Wir empfehlen Ihnen unsere Partner und Anzeigenkunden und freuen uns, wenn Sie die Angebote nutzen.

UMFANGREICHE SANIERUNGSARBEITEN IM SPORTPARK NORD ERFORDERN LÄNGERFRISTIGE SPERRUNGEN IN 2019

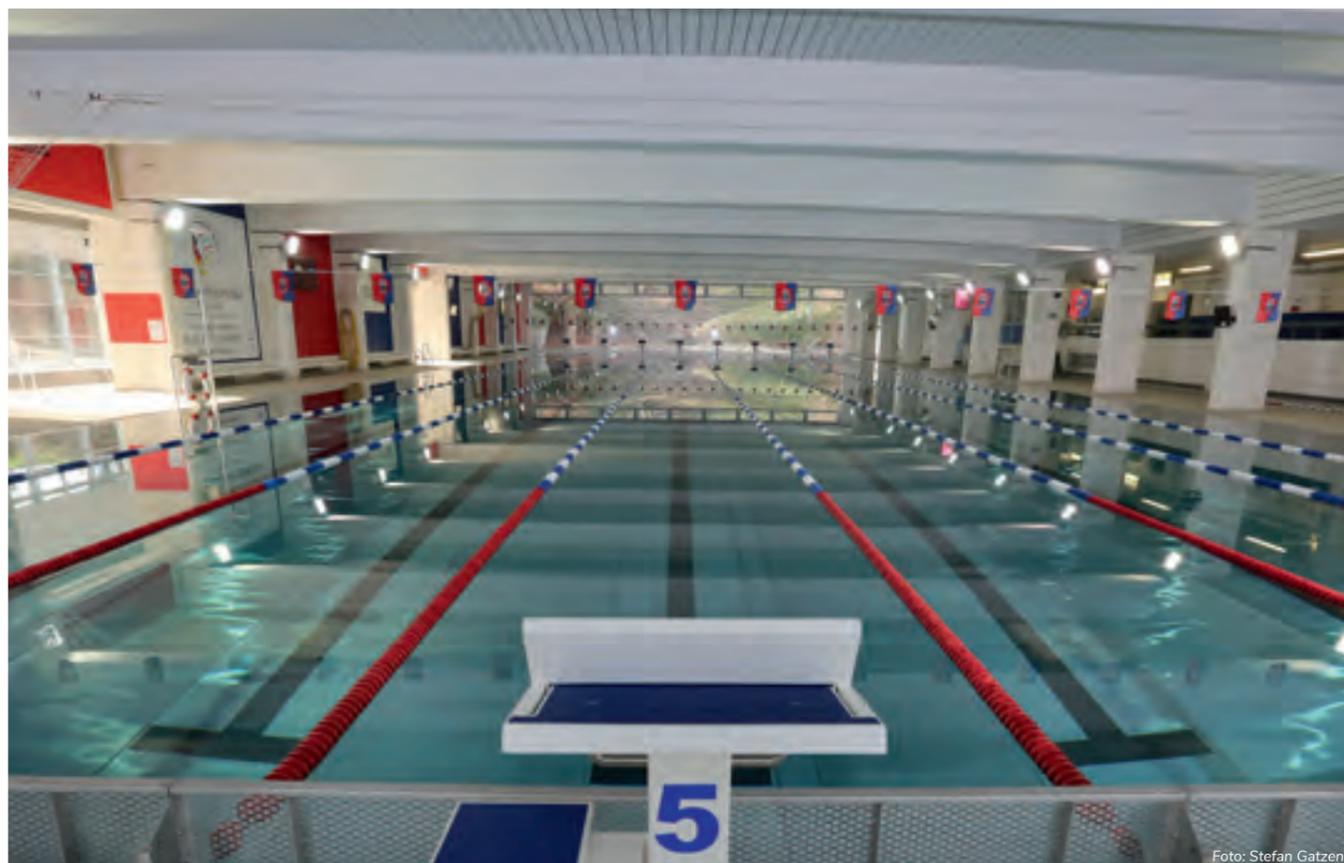


Foto: Stefan Gatzem

Liebe Schwimm- und Sportfreunde, in der Sportpalette 3/2017 hatte ich in meinem Editorial darüber berichtet, dass die Stadt Bonn plant, in 2018 die Lüftung und die Elektrik im Sportpark Nord zu erneuern und dass damit umfangreiche Einschränkungen für unseren Sportbetrieb zu erwarten sind.

lich in 2019 durchgeführt werden. Außerdem finden seit Anfang August regelmäßige Planungsgespräche statt (derzeit alle 14 Tage), an denen neben den Planern und Vertretern des Städtischen Gebäudemanagements auch unser Geschäftsführer Sascha Pierry teilnimmt.

Schon jetzt ist sicher, dass diesmal nicht nur das Schwimmbad, sondern auch die Sporthallen und das Fitness-Studio im Sportpark Nord für mehrere Monate nicht genutzt werden können. Die Dauer der voraussichtlichen Schließung wird derzeit von den Planern mit ca. 6 Monaten angegeben, wobei diese sich im Wesentlichen über den Sommer 2019 erstrecken werden.

Daher werden wir diesmal nicht nur, wie 2014, für unseren „nassen“ Sport, sondern auch für einen großen Teil unseres „trockenen“ Sportes für eine längere Zeit Ausweichmöglichkeiten finden und Einschränkungen hinnehmen müssen. Die ersten Planungen seitens der Geschäftsstelle hierzu haben bereits begon-

nen. Dabei hoffen wir auch diesmal auf die Unterstützung der Stadtverwaltung.

Außerdem vertrauen wir darauf, dass unsere Mitglieder, wie schon in 2014, auch diese Herausforderung zusammen mit uns meistern und dem Verein trotz der zu erwartenden Einschränkungen die Treue halten werden.

Über die aktuelle Entwicklung werden wir Sie immer so schnell wie möglich informieren durch entsprechende Nachrichten auf unserer Homepage und über unseren Newsletter (zu abonnieren über unsere Homepage). ■

(Maike Schramm)



Foto: Fabian Welt

Da die Beauftragung der hierfür notwendigen Planungsarbeiten länger dauerte als erwartet, wurde der Beginn der Maßnahmen dann Ende 2017 seitens der Stadt Bonn auf das Jahr 2019 verschoben. Inzwischen wurden je ein Planer für die Sanierung der Lüftung und der Elektrik durch die Stadt beauftragt. Beide haben in den letzten Wochen mit ihren Arbeiten begonnen, so dass derzeit davon auszugehen ist, dass die Sanierungsmaßnahmen tatsäch-

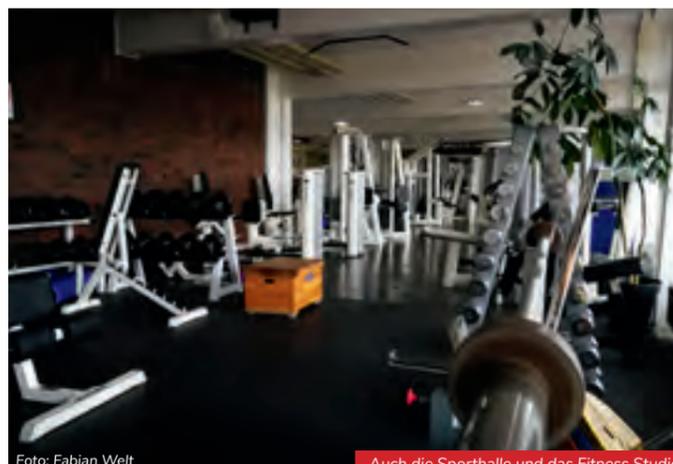


Foto: Fabian Welt

Auch die Sporthalle und das Fitness Studio im Sportpark Nord werden 2019 saniert

DAS PERSPEKTIVTEAM 2017/2018 KANN AUF EINE ERFOLGREICHE SAISON ZURÜCKBLICKEN

Mit elf Sportlerinnen und sechs Sportlern war das Team eines der größten Teams, aber auch eines der Erfolgreichsten. Neben zahlreichen NRW Meisterschaften erzielten die Teammitglieder hervorragende Ergebnisse bei Deutschen Altersklassen Meisterschaften und waren auch international im Einsatz. Jannis Honnef ist gleich auf vier Strecken Deutschlands schnellster Rennrollstuhlfahrer seiner Altersklasse. In ihren Gewichtsklassen waren Maren Fischer und Janis Rübo nicht zu schlagen. Die modernen Fünfkämpferin Mona Laaroussi freute sich über den 2. Platz und Timon Levai erkämpfte sich den dritten Platz.

Nachwuchs Talente starteten bei den Jugend Europameisterschaften.

Mona Laaroussi und Janos Rübo starteten im Juni bei den U17 Europameisterschaften. Hier gewann Mona mit ihren Mannschaftskameradinnen die Bronze-Medaille in der Teamwertung.

Malin Fischer startete im Juli bei den U18 Europameisterschaften der Judokas. Aber auch die beiden Teampaten Annika Zeyen und Alhassane Balde konnten sich trotz erheblicher gesundheitlicher Probleme über sportliche Erfolge freuen und sich für die im August stattfindende Heim EM qualifizieren.

Neben diesen besonderen Erfolgen gelang es allen Sportlern ihre Leistungen zu steigern und auf vorderen Plätzen sowohl bei NRW wie auch bei Deutschen Meisterschaften zu landen. Ein Gesicht welches fest mit dem SSF Perspektivteam verbunden ist, hat in diesem Jahr seinen Ab-



schied gefeiert. Olympiasiegerin Lena Schöneborn hat ihre überaus erfolgreiche sportliche Karriere im Frühjahr beendet. Beim SSF Festival 2018 wird sich das neue Perspektivteam und das neue TOP Team vorstellen. Den beiden Teams gehören insgesamt 24 Sportler aus 6 Sportarten an. Eine ausführliche Vorstellung erfolgt in der nächsten Sportpalette. ■ (Ute Pilger)



KIA-KURSE UND -GRUPPEN

Kia ab September 2018

Ab Anfang Juli könnt ihr euch für die neuen KiA Kurse anmelden. Weitere wichtige Informationen erhaltet ihr auf unserer Homepage. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 €. Für die Kurse ab Frechdachsen ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. An den KiA-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 € pro Kurs.

Wie anmelden?

Anmeldeformulare gibt es an der SSF-Infotheke oder per Anfrage via Mail an kia@ssfbonn.de.

(Anne-Marie Nierkamp)

KiA Minis (1-3 Jahre)		
Montag	09:30 - 10:30 Uhr	Fechtinternat
Montag	10:30 - 11:30 Uhr	Fechtinternat
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Sportpark Nord
KiA Minis (2-4 Jahre)		
Montag	15:00 - 16:00 Uhr	L E Berufskolleg
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	L E Berufskolleg
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	Karlschule
Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Karlschule
KiA Minis (3-4 Jahre)		
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	Karlschule
Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Karlschule
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Karlschule
KiA Frechdachse (5-6 Jahre)		
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	L E Berufskolleg
Montag	17:00 - 18:00 Uhr	L E Berufskolleg
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Karlschule
KiA Füchse (7-8 Jahre)		
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Karlschule
Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	Schwimmbad
KiA Tiger (9-10 Jahre)		
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Schwimmbad
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Sportpark Nord
KiA Giraffen (11-12 Jahre)		
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Sportpark Nord

GROSSE AUSZEICHNUNG FÜR PROF. DR. KLAUS STEINBACH, EHRENMITGLIED DER SSF BONN



Zeit der erfolgreichste Schwimmverein Deutschlands war. Während seiner Zeit für die SSF Bonn schwamm er als erster Schwimmer der Welt die 100m Freistil unter 50 Sekunden (49,79 sec). Bei den Olympischen Spielen 1976 in Montreal waren insgesamt 9 SSF Schwimmer/innen am Start. Gemeinsam mit seinem Mannschaftskameraden Walter Kusch gewann Klaus Steinbach die Bronze Medaille in der 4 x 100m Lagenstaffel. Neben zahlreichen Deutschen und Europarekorden gehört die Silber Medaille in der 4 x 200m Freistilstaffel bei den Olympischen Spielen 1972 in München und der Weltmeistertitel mit der 4 x 200m Freistilstaffel 1975 zu seinen größten Erfolgen. Nach dem Ende seiner aktiven Karriere schloss er ein Medizinstudium ab und wurde Orthopäde, ehe er sich parallel ehrenamtlich in der Sportpolitik engagierte. 1997 rückte er in das Präsidium des Nationalen Olympischen Komitees (NOK) auf, fünf Jahre später wurde er zum NOK-Präsidenten gewählt. Als NOK Präsident führte er den Deutschen Sportbund und das NOK

Für sein Lebenswerk wird Klaus Steinbach mit der Goldenen Sportpyramide der Stiftung Deutsche Sporthilfe ausgezeichnet. Die Auszeichnung wird ihm am 17. September in Berlin verliehen. In den 1970 Jahren gehörte er zu den weltbesten Schwimmern. Seine schwimmerische Ausbildung erhielt er beim CSV Kleve, wechselte später zu Horst Planert an die DSV-Schule Max Ritter. Da es in Bonn bessere Möglichkeiten gab, sein Medizinstudium und den Sport miteinander zu verbinden, trainierte er seit 1975 unter Orjan Madsen in Bonn. Durch seine sportlichen Leistungen hat er einen erheblichen Anteil daran, dass die SSF Bonn zu dieser

2005 zum Deutschen Olympischen Sportbund zusammen deren Präsident er aber nicht wurde. Bei den Spielen 2000 in Sydney, 2004 in Athen sowie 2006 in Turin führte er die deutsche Olympiamannschaft als Chef de Mission. Steinbach ist noch heute in zahlreichen Ehrenämtern für den Sport aktiv. Er ist unter anderem Mit-

glied im Aufsichtsrat der Deutschen Sporthilfe und Vorsitzender der Medizinischen und Anti-Doping Kommission der Europäischen Olympischen Komitees (EOC). Seit 1992 ist er Chefarzt der Orthopädie an den Hochwaldkliniken in Weiskirchen und seit 1997 zudem ärztlicher Direktor der Kliniken. Bei den SSF Bonn war er in den letzten Jahren mehrfach zu Gast, als NOK Präsident besuchte er das SSF Jugend Meeting zum 75-jährigen Vereinsjubiläum. 1980 kam er als Festredner nach Bonn, freute sich aber auch zahlreiche Mannschaftskameraden wieder zu treffen. **■** (Ute Pilger)



1976: Als erster Schwimmer der Welt über 100m Freistil unter 50 sec.

SSF UNTERSTÜTZT BEUELER NACHWUCHSSPIELER DER „BONN GAMECOCKS“



Wir freuen uns sehr, dass die SSF Bonn den U16 Nachwuchsspieler Lukas C. der Bonner Gamecocks unterstützen! Lukas betreibt die amerikanische Ausnahmesportart „American Football“, die in Bonn durch den Verein „Bonn Gamecocks“ (<http://www.gamecocks.de/>) vertreten ist. Die Bonn Gamecocks spielen derzeit

in der zweiten Bundesliga der German Football League. Der Verein legt sehr großen Wert auf fundierte und professionelle Nachwuchsarbeit und möchte die Kids in Ihrem Selbstwertgefühl als Sportler stärken und individuell fördern. Die Gamecocks betreuen derzeit über 150 Kinder und Jugendliche in vier Mannschaften (U10, U13,

U16 und U19), die regelmäßig trainieren und allesamt an offiziellen Wettkämpfen mit teilweise recht intensivem Körperkontakt teilnehmen. Lukas spielt in der U16 auf der Position des „Runningback“. Der Runningback (RB) ist eine Spielposition in der Offense (Angriff) beim American Football, die eine enorm hohe Fitness, Wendigkeit und Stabilität des Spielers erfordert. Hierbei ist es schon früh wichtig, regelmäßig ein kontrolliertes Muskelaufbautraining an Fitnessgeräten zu absolvieren, um das Verletzungsrisiko auf ein Mögliches zu minimieren. Letzten Winter hatte Lukas bereits in einem Fitness-Studio in Alfter unter Anleitung der Gamecocks-HeadCoaches Muskelaufbautraining absolviert, leider war es schwierig für Lukas, der als Schüler eines Gymnasiums mit G8 viel für die Schule zu tun hat, neben den wöchentlichen Trainings zusätzlich weit zu fahren, um sein Gerätetraining zu absolvieren. Lukas ist überglücklich, dass nun die SSF Bonn ihn als Nachwuchssportler unterstützen und er im Fitness-Studio in Bonn-Beuel unter Supervision seiner Mutter und fachlicher Betreuung seitens SSF trainieren darf – so lässt sich sein Hobby als Leistungssportler und G8 miteinander vereinbaren! Vielen Dank! **■** (Katja Cloud)



Jetzt noch größer!
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf 2000 qm

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0
www.intersport-sportpartner.de
Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

Aus Liebe zum Sport



Fan sein
ist einfach.



sparkasse-koelnbonn.de/fc

Wenn man mit der Sparkassen-FC-Card unvergessliche Momente mit seinem Lieblingsverein erlebt. Jetzt informieren.



Wenn's um Geld geht
Sparkasse KölnBonn

BONN HAT ABGESTIMMT: DAS GEPLANTE NEUE WASSERLANDBAD WIRD ES NICHT GEBEN!

Stimmberechtigt waren 247.437 Bonner und Bonnerinnen, am Bürgerentscheid beteiligt haben sich 106.070 Wahlberechtigte. Davon stimmten 51,94 % für einen Baustopp. 48,06 % wollten, dass das Bad gebaut wird. Soweit die Zahlen, aber was bedeutet dies jetzt für den Bonner Schwimmsport und die gesamte Stadt?

Da beim aktuellen Bürgerentscheid über den Baustopp des neuen Bades abgestimmt wurde und nicht über die Frage „neues Bad oder Sanierung der Stadtteilbäder“, wird es zunächst einen Stillstand geben. Nach der Schließung des Schulschwimmbeckens im Konrad Adenauer Gymnasium und der im Bürgerentscheid 2017 beschlossenen endgültigen Schließung des Kurfürstenbads ist die Situation für Schulen und Vereine im Bonner Süden besonders angespannt. Da die im Haushalt vor-

gesehenen Mittel für den Bäderhaushalt nicht annähernd ausreichen werden, das Hardtbergbad, die Beueler Bütt und das Frankenbad zu sanieren, bleibt damit auch ungewiss, ob die bereits begonnene Planung für die Sanierung des Hardtbergbades weiter umgesetzt werden kann. Mit Glück kann dann nur festgestellt werden, dass der Aufbau der Traglufthalle über dem Friesdorfer Freibad bereits vor dem Bürgerentscheid umgesetzt wurde. Auf diesen Sachverhalt haben der Stadt Schwimmverband und der Stadtsportbund in den letzten Wochen aufmerksam gemacht. Leider konnten wir gegen unzählige Falschmeldungen und teilweise auch sehr unfaires und rüdes Verhalten der Baustoppbefürworter nicht mehr viel ausrichten. Die Diskussion hatte ein Ausmaß angenommen, welches ich persönlich nicht für möglich gehalten hätte.

Was bleibt, ist eine Stadt, welche in der Bäderfrage so gespalten ist, wie noch nie, und leider gibt es keine Gewinner, sondern nur Verlierer. Auch mit den Ergebnissen der beiden Bürgerentscheide haben sich die Bedürfnisse und Anforderungen der einzelnen Nutzergruppen nicht geändert, nur die geplante Umsetzung wird nicht mehr möglich sein. Für den Sport bedeutet dies, dass auch in einem neuen Konzept der von uns dargelegte Bedarf vorhanden sein muss. Wenn die Diskussion nicht weitere 20 Jahre dauern soll, müssen schnellstmöglich Gespräche mit allen Beteiligten begonnen werden. Unabhängig von parteipolitischen Interessen sollte dabei das Ziel verfolgt werden, einen gemeinsamen Konsens für ein den wirtschaftlichen Möglichkeiten der Stadt angepasstes Bäderkonzept zu erarbeiten. ■

(Ute Pilger)



Willkommen auf der Kinderseite!

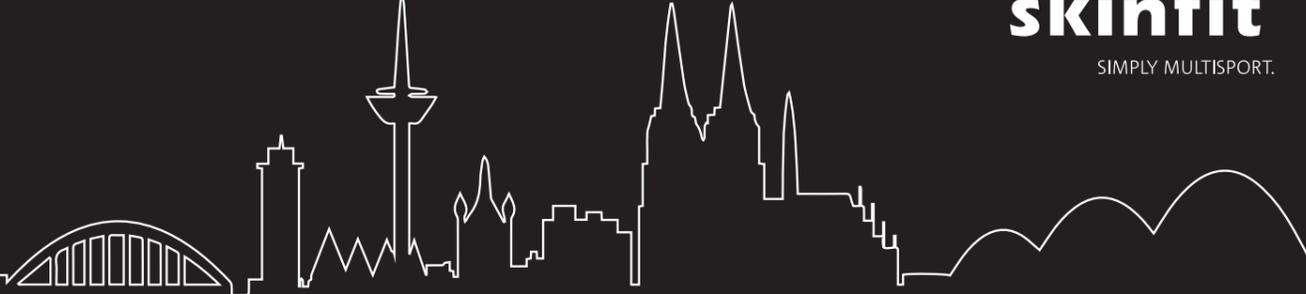
Finde den Fehler!

Kannst du alle 7 Fehler auf dem rechten Bild entdecken ?





skinfit®
SIMPLY MULTISPORT.



SKINFIT® SHOP ERÖFFNUNG

15 % ERÖFFNUNGSRABATT AUF DEINEN EINKAUF

Fr, 14. September | 10.00 - 19.00 Uhr und Sa, 15. September | 10.00 - 16.00 Uhr
Wir haben an diesen beiden Tagen gesonderte Öffnungszeiten.

Skinfit Shop Köln
Aachener Straße 1191 | 50859 Köln-Weiden | m +49 152 29473663 | florian.ehrich@skinfit.eu | www.skinfit.eu

Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Aktionen. Nicht in bar ablösbar.

Sudoku

leicht



2	5		9			4
7		8 5 6		3		7
4 5		7				
	9			1		
			2		8 5	
	2	4 1 8				6
6	8					
1		2		7	8	

mittel



		6	9		2	
	9		7 5	8		7
9			3			6
7 5					1 9	
1			4			5
	1	3		9		8
		2		1		
	9		8		1	

schwer



			8			
7 8 9			1			6
				6 1		
	7					5
5	8 7		9 3		4	
	4				2	
	3 2					
8			7		4 3 9	
			1			

WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR ANTON SCHMITZ

Durch seine Kinder in den Verein gekommen, ist Anton Schmitz seit schon knapp 50 Jahren eine feste Institution bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn. „Toni“, wie er von allen nur genannt wird, kam über das Fechten zum Modernen Fünfkampf. „Dem Sport habe ich es zu verdanken, dass ich noch so fit bin!“ erzählt Toni stolz. Der ehemalige Geschäftsführer einer Buchhandlung kommt regelrecht ins Schwärmen, wenn er über die „alten“ Zeiten bei den SSF Bonn erzählt.

Welche Tätigkeiten hast du bei den SSF Bonn ausgeübt?

Durch meine über 50 jährige Vereinsmitgliedschaft bei den SSF Bonn habe ich schon vieles miterlebt und viele Tätigkeiten im Verein übernommen. Ich habe dort geholfen, wo es notwendig gewesen ist. In der Abteilung „moderner Fünfkampf“ war ich neben verschiedensten Trainertätigkeiten unter anderem auch Abteilungsleiter und Kassenprüfer. Außerdem habe ich vor rund 20 Jahren die Hobbygruppe der Sportschützen ins Leben gerufen. Diese werde ich zum Jahresende, nach langjähriger Trainertätigkeit, verlassen, denn irgendwann ist auch mal Schluss.

Welches besondere Ereignis ist dir in Erinnerung geblieben?

Es gibt so viele schöne Momente und Ereignisse, die ich in meiner Zeit bei den SSF erleben durfte. Sehr gerne erinnere ich mich an die zahlreichen Trainingslager zurück. Egal ob Berlin, die Toskana oder Barcelona, mit meinen Athleten war jedes Trainingslager besonders. Der Bau des Schießstandes unter der Tribüne oder auch die Renovierung der Fechthalle im Sportpark Nord sind ebenfalls zwei Projekte, an die ich mich sehr gerne zurückerinnere, zumal ich beim Bau des Schießstandes aktiv mitgewirkt habe. Freudentränen weinend stand ich beim Public Viewing im Sportpark Nord, als unsere Lena (Schöneborn) Olympiagold in Rio holte. Das war ein echtes Highlight meiner Vereinsgeschichte.

Welche sportlichen Angebote nutzt du noch im Verein?

Als einziges Angebot nutze ich noch regelmäßig das Fitnessstudio oben im Sportpark Nord. Hier versuche ich mich noch so gut es geht fit zu halten.

Wenn du einen Wunsch zur Vereinsentwicklung der SSF Bonn frei hättest, wie würde dieser aussehen?

Einen konkreten Wunsch zur Vereinsentwicklung habe ich nicht. Jedoch würde ich mir wünschen, dass der Verein genauso gut weitergeführt wird wie bisher. Die Vereinsstrukturen müssen immer vorhanden bleiben. Ich finde es überhaupt nicht gut, einen Verein nur als Dienstleister zu betrachten. (Fabian Welt)



Foto: Fabian Welt

CITY cityfahrschule.de
FAHRSCHULE Ihre Nr. 1
Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn - Zentrum Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel: 0228 / 63 77 22	Bonn - Duisdorf Rochusstraße 230 Tel: 0228 / 937 990 99	Troisdorf - Zentrum Siebengebirgsallee 2 Tel: 02241 / 976 50 10	Siegburg - Zentrum Kaiserstr. 96 Tel: 02241 / 59 10 10
--	--	--	---

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

20% Rabatt

auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der **SSF Bonn!**

Mehr als 20 x wöchentlich Theorie, auch vormittags und samstags! Somit sehr schnell oder Termine zum Ausschuchen!

Ihr Geschenk*
kostenlos:

- ▶ Erste Hilfe-Kurs
- ▶ Sehtest und 4 Passfotos
- ▶ 1 Tag kostenlos VW fahren

*Genauer im Büro erfragen

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein

Lkw und Bus-Führerschein
EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus • Beschleunigte Grundqualifikation
Weiterbildung nach dem BkrFQG (Module) • Gefahrgut ADR
Stapler-Schulung • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung

CITY FAHRSCHULE

TROISDORF, Siebengebirgsallee 2 • Tel. 02241-976 50 10
BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de

Die SSF-Food Seite

FOODTIPS FÜR DEN DUNKLEN HERBST:

1. Pizza & Netflix?

Die Tage werden kürzer, es wird kühler, gerne bleibt man zuhause, Fernseher an und Pizza in den Ofen. Da aber der Herbst die Jahreszeit der Erkältungen ist, ist es gerade jetzt besonders wichtig viele Vitamine zu sich zu nehmen! Also viel frisches Obst & Gemüse. Vitamin C ist gut für die Abwehrkräfte und Zink hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Also auch im Herbst etwas mehr zu frischem Greifen! Ps.: Die Paprika auf der Pizza zählt nur zum Teil.

2. We ♥ Kürbis

Es ist kein Zufall, dass viele den Herbst mit dem Kürbis-Emoji gleichsetzen. Herbst ist Kürbis-Zeit. Kürbisse in jeglichen Variationen enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente. Also ist der Kürbis auf der Bestenliste der Top-Gemüse-Sorten. In den Rezepten findet ihr ein leckeres Rezept, was man aus Kürbis zubereiten kann.

3. Knoblauch, Knoblauch, Knoblauch

Knoblauch ist nicht nur ein super Geschmackserlebnis, sondern auch richtig gesund. Mit seinem schwefelartigen Öl, welches Allicin enthält, stärkt es unser Immunsystem und schützt uns so beispielsweise vor Erkältungen.

KÜRBIS PASTA FÜR 2 PERSONEN

Zutaten:

- 250 g Butternusskürbis - 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Baby-Spinat
- 180 g Tagliatelle - Salz
- 1 Ei Butter
- 2 Ei Olivenöl
- 100 ml Schlagsahne - 3 Ei Hartkäse
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

- Kürbis schälen, das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis auf der Küchenreibe grob raspeln. Knoblauch fein hacken. Walnüsse grob hacken. Spinat putzen, waschen und trocken-schleudern. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- Inzwischen Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten. Sahne, Käse und die Hälfte der Walnüsse untermischen, 1-2 Minuten kochen lassen. Spinat unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 4 Ei Nudelwasser auffangen. Nudeln, Sauce und 3-4 Ei Nudelwasser in einer Schüssel mischen, auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.



Foto: Schwereelos

SCHWERELOS – WELL KITCHEN

Pützchens Chaussee 56
53227 Bonn



DER KINDERSPORT BEI DEN SSF BONN



Die KiA (Kids in Action) – Sport-, Spiel- und Bewegungsschule ist die Anlaufstelle für alle Kinder im Alter von 1 – 12 Jahren. Hier haben die Kinder die Möglichkeit ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen. Außerdem steht die KiA für Spaß, Spiel und Bewegung. Unter der Aufsicht von qualifizierten Übungsleitern wird den Kindern die Möglichkeit gegeben sich bestmöglich sportmotorisch ausbilden zu lassen.

Die KiA steht nicht für Wettkampfsport oder Leistungsdruck. In der KiA steht ganz der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das übergeordnete Ziel ist es, den Kindern eine möglichst breite, sportartenübergreifende Ausbildung zu ermöglichen. Die Schulung der motorischen Fähigkeiten spielt dabei eine entscheidende Rolle. Durch die umfassende sportmotorische Ausbildung können mögliche Dysbalancen frühzeitig erkannt und gegebenenfalls auch innerhalb der KiA behoben werden. Somit wird in der KiA auch

prophylaktisch gegen Verletzungen vorgebeugt. Durch das Aufzeigen verschiedenster Bewegungsmöglichkeiten, werden den Kindern der KiA eine Vielzahl an Grundtechniken beigebracht, die im späteren Verlauf ihrer sportlichen „Karriere“ durchaus positiv auswirken haben. Außerdem dient die KiA dazu den Verein und die einzelnen Vereinssportarten kennenzulernen und deren Grundtechniken zu erlernen.

In den vergangenen Monaten hat sich die KiA-Sport-, Spiel-, und Bewegungsschule durchaus weiterentwickelt. Ein neues Logo und ein komplett überarbeitetes Kurskonzept sorgen für deutlich strukturiertere Abläufe.

Die KiA ist in verschiedene Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten eingeteilt. Als Einstieg besuchen die Kinder unsere Mini Kurse (1-4 Jahre). Hier wird sehr viel Wert auf ein intensives Auseinandersetzen mit der Umgebung gelegt. Durch altersgerechte und vielseitige Bewegungslandschaften wird den Kindern

die Möglichkeit geboten sich frei und selbständig „auszutoben“. Die Bewegungslandschaften sind so konzipiert, dass sich die motorischen Grundbewegungsformen (Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Steigen) optimal entwickeln können. Durch Sing-, Tanz-, und Laufspiele werden zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten der Kinder geschult, was in diesem Alter sehr sinnvoll ist. Die Mini Kurse sind „Eltern-Kind-Kurse“. Hier turnen Eltern zusammen mit ihren Kindern. So haben die Kinder immer eine vertraute Bezugsperson um sich, welche als Spielpartner, Hilfestellung oder seelische Unterstützung ein fester Bestandteil der Stunde ist.

Aufbauend auf die Minis sind die Frechdachse (5-6 Jahre) der optimale Folgekurs. Hier liegt der Schwerpunkt auf der allgemeinen motorischen Entwicklung jedes einzelnen Kindes. Die Kinder erlernen die allgemeinen Grundfertigkeiten: Laufen, Werfen, Fangen, Klettern, Hangeln, Rollen auf spielerische Art und Weise. Außerdem werden

den Kindern erste einfache Regelspiele beigebracht, welche u. a. die Sozialkompetenzen der Kinder schulen. Der Frechdachse sind auch der erste Kurs ohne Eltern, was ein wichtiger Schritt in der Entwicklung der Kinder ist, da sie so lernen sich auf neue Spielpartner und Bezugspersonen zu beziehen.

Die Füchse (7-8 Jahre) sind in einen Landkurs und in einen Schwimmkurs aufgeteilt. Beim Kurs in der Sporthalle liegt weiterhin der Fokus auf der spielerischen Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten. Zusätzlich werden den Kindern erste Vereinssportarten nähergebracht. Die Kinder lernen erste Grundfertigkeiten, welche zur Ausübung der jeweiligen Sportart benötigt werden. In den Schwimmkursen wird der Fokus nicht auf den Wettkampfsport, sondern auf die Schwimmbildung und Technikverbesserung gelegt. Daher ist auch ein gewisses Schwimmniveau Grundvoraussetzung, um an den Schwimmkursen teilnehmen zu können. Das Bronzeschwimmabzeichen dient hier als Maßstab.

Mit den Tigern (9-10 Jahre) folgt eine Fortsetzung der Füchse. Hier gibt es ebenfalls einen Landkurs und einen Schwimmkurs. Beim Landkurs werden die bereits erlernten sportartspezifischen Fähigkeiten gefestigt und neue erlernt. Auch in dieser Kursstufe achten wir darauf, dass wir dem ausgeprägten Bewegungsbedürfnis der Kinder stets gerecht werden. Ziel ist es, dass die Kinder weitere Vereinssportarten kennen lernen und die dazugehörigen Techniken, Regeln und weiteren Anforderungen erlernen. Im Schwimmkurs werden die Schwimmtechniken weiter optimiert und die Kinder erhalten die Möglichkeit entsprechende Schwimmbabzeichen abzulegen. Die Giraffen (11-12 Jahre) als letzte Ausbildungsstufe der KiA – Sport-, Spiel- und Bewegungsschule runden die breite sportartenübergreifende Grundausbildung ab. In diesem Kurs werden die sportartspezifischen Fertigkeiten weiter gefestigt. Letzte noch nicht vorgestellte Vereinssportarten und auch andere Sportarten werden vorgestellt. Ziel ist es, dass die Kinder nach absolviertem

Giraffenkurs den größten Teil der Vereinssportarten kennen und Grundtechniken dieser erlernt haben. Durch Zusatzkurse wie Klettern oder Einrad fahren wird unsere KiA abgerundet. ■ (Fabian Welt)



FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 7:

„Animal walks“, teil 2

Bewege dich wie ein geschicktes Tier und trainiere dabei den ganzen Körper. 3 Übungen zur Verbesserung von Kraft Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

1. „Bear Crawl“ (= Kriechen wie ein Bär)

Ziele: Stärkung des gesamten Oberkörpers (Schultern, Rücken, oberer Bauch), zudem Steigerung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit

Zielmuskeln:

- Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis
- Großer Brustmuskel - musculus pectoralis major o.A.
- Deltamuskel - musculus deltoideus u.a.

Belastung: 30 Sekunden, 3-4 Sätze

Ausführung: Begebe dich auf alle Viere. Dabei bringst du die Hände auf Schulterbreite während du die Arme gestreckt hältst. Die Beine sind ebenfalls möglichst gestreckt, sodass der Großteil des Gewichts auf dem Oberkörper bzw. den Händen lastet.

Halte die Hüfte hoch und den Rücken gerade. Dann bewegst du dich vorwärts, indem du gleichzeitig eine Hand flach nach vorne auf den Boden setzt und das Bein seitlich schwingvoll mitziehest.

Achte darauf, dass immer nur ein Bein am Boden ist. Nicht auf zwei Beinen laufen!



Zur Erleichterung: Tempo reduzieren bzw Dauer und Satzzahl reduzieren

Zur Steigerung: An einem Hügel hochlaufen.



Fotos: Fabian Welt

2. „Frog hopping“ (= Hüpfen wie ein Frosch)

Ziele: Stärkung der Oberschenkel- und Pomuskulatur

Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel - musculus quadriceps femoris
- Beinbizeps – musculus biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus

Belastung: 30 Sekunden, 3-4 Sätze

Ausführung: Starte im schulterbreiten Stand. Gehe tief in die Kniebeuge, in der dein Po fast den Boden berührt, der Oberkörper bleibt dabei gerade. Bleibe kurz in der Position bis du einen festen Stand auf beiden Füßen hast (1).

Dann springst du wie ein Frosch nach oben.

Deine Arme bleiben dabei vor dem Körper, deine Finger zeigen nach unten (2). Wenn du wieder auf den Füßen gelandet bist, gehst du erneut in die Kniebeuge um den Sprung abzufedern und zum nächsten Sprung anzusetzen.

Dabei kannst du kurz mit den Fingerspitzen auf den Boden tippen.

Achte darauf, dass du in der tiefen Position auf dem ganzen Fuß stehst (nicht auf den Zehenspitzen!) und während des Sprungs die gesamte Spannung im Körper behältst.

Zur Erleichterung: Tiefe der Hocke und Höhe des Sprungs reduzieren

Zur Steigerung: Sprunghöhe und Belastungsdauer steigern. Variation: weit nach vorne springen (Strecke überbrücken)

3 „Bum Walk“ (= Polauf)

Ziele: Stärkung der Po- und Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

- Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus
- Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis
- Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis

Belastung: 30 Sekunden, 3-4 Sätze

Ausführung: Setze dich mit fast ausgestreckten

Beinen auf den Boden und stelle dir vor du sitzt in einem Kanu. Hebe die Beine an und verlagere dein Gewicht auf das Gesäß.

Nun ziehst du abwechselnd die rechte und linke Pohälfte nach vorne, sodass du schrittweise vorankommst. Die Arme befinden sich vor dem Oberkörper und „paddeln“ fleißig mit.

Achte darauf, dass dein Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt (in V-Position aufrecht sitzen).

Tipp: Flache und rutschfähige Fläche wählen (z.B. Turnhallen-, Parkett oder Fliesenboden)

Zur Erleichterung: Fersen auf den Boden setzen

Zur Steigerung: Dauer und Satzanzahl erhöhen und/oder mit Gewicht arbeiten (Scheibe, o. ä. auf die Hüfte legen) (Marie Schneider)



JUDO

SSF-BONN VERTEIDIGT SOUVERÄN MEISTERTITEL

Der SSF-Bonn U16 Mannschaft gelang es souverän ihren Titel als Westdeutscher-Mannschaftsmeister zu verteidigen und sich die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften zu sichern. Waren letztes Jahr beim Titelgewinn noch 4 Kämpfer des ältesten Jahrganges dabei, war es dieses Mal nur ein einziger. Doch diese junge Mannschaft fegte in ihrer ersten Begegnung das Team des Bayer 04 Leverkusen mit 5:0 von der Matte. Im zweiten Kampf sollte es der Finalgegner des letzten Jahres, die Sport Union Witten Annen, sein. Diese wurde mit dem gleichen Ergebnis wie 2017, nämlich mit 4:1 besiegt. Für den Einzug ins Finale mussten die SSF gegen den Trostrundensieger aus Greven antreten. Auch diese besiegten sie mit 4:1 und standen somit wieder im Finale.

Im anderen Pool kämpfte sich mit dem Brühler TV der Vorjahresdritte bis ins Halbfinale. Ihr Gegner team war der Trostrundensieger Bayer Leverkusen. Mit einer Entscheidung im letzten Kampf setzte sich das Leverkusener Team durch. Somit war der Vorrundengegner auch der Finalgegner und wurde, wie in der Vorrunde, mit einem souveränen Ergebnis von 5:0 besiegt.

Im Kampf um Platz 3 besiegten auch die Grevener das Team aus Brühl im letzten Kampf und sicherten sich damit auch ihren Start zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft am 01.-02.12.2018 in Maintal.

Für das SSF-Bonn Team starten: Lino Dello Russo, Marc Ivchenko, Hagen Boothe, Michael Schneider, Jan Wallhäußer, Nouri Günther, Tjark Gäng und Tom Hartmann. (Yamina Bouchibane)



oben v.l.n.r. Tom Hartmann, Jan Wallhäußer, Nouri Günther, Tjark Gäng
unten v.l.n.r. Michael Schneider, Marc Ivchenko, Lino Dello Russo, Hagen Boothe

MALIN FISCHER VON DEN SSF-BONN WIRD 7. AUF DEN EUROPAMEISTERSCHAFTEN IM JUDO



Die 16-jährige Deutsche Meisterin, der SSF-Bonn Judoabteilung erreichte auf den Judo Europameisterschaften der U18, in Sarajevo, einen hervorragenden 7. Platz -57kg. In ihrem 1. Kampf besiegte sie im Golden Score, Leah Grosenvenor, aus England, 50igste der Weltrangliste. In ihrem 2. Kampf besiegte sie sensationell mit einem Würger, die 16. der Weltrangliste, Dilay Tekin aus der Türkei und stand somit im Viertelfinale. Eine frühzeitige Wertung, der

Österreicherin, Lisa Grabner und 7. der Vorjahres EM, konnte Malin, trotz unaufhörlichen Attacken nicht aufholen und musste in die Trostrunde, dort traf sie auf die Weltranglisten 20igste, der Spanierin Laura Vasquez Fernandez. Diesmal erzielte Malin eine frühzeitige Wertung und verteidigte diese bis Kampfende. Einen Kampf vor dem kleinen Finale stand sie der Niederländerin Joanne van Lieshout, 56. der Weltrangliste gegenüber. Obwohl Malin, die letzten beiden Begegnungen gegen sie, für sich entscheiden konnte, gewann die Niederländerin mit einer Wazzariwertung und zog an Malins Stelle ins kleine Finale, welches sie und auch die Österreicherin Grabner, gewinnen konnten. Es hätte durchaus eine Medaille werden können und trotzdem ist der 7. Platz für die Judoabteilung der SSF-Bonn ein riesen Erfolg! Die Optimalförderung durch das SSF-Perspektivteam und das Top-Team ermöglichte eine individuelle Betreuung durch die Heimtrainerin. Malin steht zurzeit auf Rang 49 in der Weltrangliste! (Yamina Bouchibane)

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Die starke Gemeinschaft für Ihre Gesundheit

Aktivwochenende mit ärztlicher Betreuung

beweglich und fit mit Endoprothese

12. – 14. Oktober 2018

Unsere Experten aus den Bereichen Medizin, Physiotherapie, Sport und Bewegung begleiten Sie 2 Tage:

- ▶ individuelle Medizinchecks
- ▶ Sporteinheiten (z.B. E-Bike-Tour, Aquafitness, Pilates, Faszienyoga)
- ▶ Gesundheitsvorträge

Kosten: 290 Euro pro Person
Alle Infos unter: www.gk-bonn.de
oder Tel. (0228) 506-7385

Veranstalter: Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin Bonn Rhein-Ahr

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH
St. Elisabeth | St. Petrus | St. Johannes

Bonner Talweg 4-6 | 53113 Bonn
Tel. (0228) 506-0 | Fax (0228) 506-2150
info@gk-bonn.de | www.gk-bonn.de

KREIS BONN WIRD 3. BEIM NORDRHEIN CUP

Als Titelverteidiger startete der Kreis Bonn bei dem diesjährigen Nordrhein Cup, in Duisburg. Von ehemals 10 Kreisen, die Kreise Essen und Duisburg wurden zu dem Kreis Rhein-Ruhr zusammen gelegt, gingen nur 6 an den Start.

Gekämpft wurde in zwei dreier Pools. Die Kreisauswahl um Kreistrainer Abraao Dias besiegte in ihrer ersten Begegnung den Kreis Köln mit 9:7 und dann den Kreis Kleve mit 11:5. Somit waren sie erste in ihrem Pool und mussten gegen den 2. des anderen Pools antreten. Kreis Düsseldorf schlug Kreis Rhein-Ruhr und diese kämpften dann gegen die Bonner Mannschaft, bestehend aus 8 Kämpferinnen und 8 Kämpfern. Ein paar strittige Kampfrichterentscheidungen führten zur knappen Niederlage des Kreises Bonn mit 7:9 gegen den späteren ersten. Zweiter wurde Kreis Köln und ebenfalls dritter Kreis Düsseldorf.

Für das Bonner Team nominierte Kreistrainer Abraao Dias folgende Judoka:

- **1. GJC:** Daniel Samoylov,
- **PSV-Bonn:** Maxim Vossen, Ibrahim Akhmaev, Vanessa Petrov, Lauren und DodiTshiko-Mulu,
- **JC Hennef:** Hannah und Ina Schild, Alexandra Gross, Lucy Luna Werry, Sannie Klein, TV Eiche Bad Honnef: Muriel Baumann,
- **BJC:** Mats Wegner, Donya Emamvirdizah,
- **SSF-Bonn:** Kieran Martins Trempek, Mark und Josef Ivchenko, Lino Dello Russo, Hagen Boothe, Nouri Günther, Tom Hartmann und Elgin Vanderschaeghe

(Yamina Bouchibane)



Das Bonner Team mit SSF-Bonn Vereinstrainerin Yamina Bouchibane, Vereinstrainer Simon Tshiko Mulu und Kreistrainer Abraao Dias

KYUDO

DER GENERAL-ANZEIGER BONN WAR ZU GAST BEI DER KYUDO-GRUPPE DER SSF E.V.

„Ich komme wieder“ so lautete das begeisterte Fazit der Redakteurin Sandra Nitsche, nach zwei Stunden gemeinsamem Training mit den SSF Kyudoka.



Foto: Gisela Becker

Die ersten Schritte unter fachkundiger Anleitung. (v.l.n.r. Petra Arenz, Sandra Nitschke, Sven Zimmermann)

Kurz vor den Sommerferien hat es dann endlich doch noch geklappt, die Kyudo-Gruppe des SSF bekam Besuch von der Redakteurin des General-Anzeigers, Sandra Nitschke. Sie wollte diesen interessanten Sport einmal

kennenlernen und hatte sich auch vorher bereits auf der Kyudo-Seite schlau gemacht. So wusste sie bereits, dass mit Hakama (Hosenrock) und Gi (Trainingshemd) geschossen wird, dass der Bogen über 2,20 Meter lang und asymmetrisch ist. Aber natürlich „grau ist alle Theorie“ und so einen Gi, einen Obi (Gürtel und einen Hakama anziehen, ist dann nochmal eine ganz andere Nummer. Aber auch das hat dann (mit ein wenig Hilfe) ganz gut hingehauen und schließlich sah Sandra dann auch ganz schön professionell aus und das Training konnte losgehen.

Unter der Anleitung unseres Lehrers, Sven Zimmermann, 6. Dan Renshi, wurde ein kurzer Einführungskurs gegeben. Wie laufe ich, wie knie ich mich hin, wie stehe ich formvollendet wieder auf...Und dann natürlich, wie wird mit einem so langen Bogen geschossen?

Vom Anziehen des Handschuhs über das Aufziehen des Bogens, bis hin zum ersten Schuss auf

das in zwei Metern entfernte Pfeilfang, alles wurde ausprobiert und erklärt. Ein Crashkurs, der natürlich nur kurze Eindrücke vermitteln konnte. Dies waren aber immerhin so tief, dass eine weitere Teilnahme am Training nach den Ferien fest eingeplant wurde.

Die Mitglieder der Kyudo-Abteilung waren ebenfalls begeistert von dem Besuch und warteten anschließend gespannt auf den Bericht im General-Anzeiger. ■

(Gisela Becker)



Foto: Gisela Becker

„Fast geschafft, und ganz schön geschafft“ (v.l.n.r. Sandra Nitschke, Sven Zimmermann)

LEICHTATHLETIK

LEICHTATHLETEN ZEIGEN SICH IN BESTFORM

Die diesjährige Sommersaison der Leichtathleten U16 kann sich sehen lassen.

Anfang Juni gingen gleich 7 Athleten in Krefeld an den Start und erzielten ausnahmslos persönliche Bestleistungen.

Victoria Hack (U16/W15) gewann in einem mutigen Rennen über 800m in einer Zeit von 2:19,79 min nicht nur die Vizemeisterschaft, sie unterbot mit dieser Zeit deutlich die geforderte Qualifikationsleistung von 2:21,00 min für die Deutschen U16 Meisterschaften im August.

Einen weiteren Vizemeistertitel ersprintete sich die 4 x 100 m Staffel der männlichen Jugend U18 in der Zeit von 44,95 sek. Das Quartett mit Benedikt Lewalter, Tim Scholl, Nicolas Manly und Sevalu Aiwanou hat sich mit dieser Zeit für die NRW Jugendmeisterschaften am 14. und 15. Juli in Duisburg qualifiziert.

Nicolas und Sevalu starteten auch über 100 m und 200 m. Beide liefen neue persönliche Bestleistungen, Sevalu mit 11,92 sek und 24,08 sek und Nicolas mit 11,49 sek und 23,58 sek. Mit seiner 100m Zeit erreichte Nicolas den 7. Platz und erfüllt die 100m Qualifikationsleistung für die NRW Jugendmeisterschaften.

Nina Boehnert belegte bei der weiblichen Jugend U18 zweimal den 11. Platz. Sie stieß die 3kg - Kugel

erstmalig über 11 m (11.05 m) und im Hochsprung stellte sie ihre persönliche Bestleistung von 1,53 m ein.

Die jüngste Teilnehmerin der SSF Starter Leonie Manly (U16/W14) sprintete die 100 m in 13,48 sek, ebenfalls neue persönliche Bestzeit.

Mitte Juli fanden dann die NRW-Jugendmeisterschaften in Duisburg statt. Hier gingen mit Nicolas Manly und Victoria Hack lediglich zwei Athleten an den Start. Nicolas war leider gesundheitlich angeschlagen und konnte seine gute 200m-Zeit von Krefeld nicht wiederholen.

Victoria startete über die 800m der W15-Mädels. In einem äußerst taktisch geprägten Rennen musste sie jedoch leider etwas Lehrgeld bezahlen. In einer Gruppe von vier Athletinnen an der Spitze des Feldes hatte sie sich im wahrsten Sinne des Wortes festgesetzt. Alle vier Athleten hatten bereits die „Quali“ für die Deutschen

Meisterschaften, so dass sich jede zum Sieg „bummeln“ wollte. Victoria realisierte dies zu spät und war dann an der Innenkante eingeklemmt, so dass sie nicht mehr aufs Tempo drücken konnte. So musste sie sich mit Platz vier begnügen. Am 18./19.08. stehen die Deutschen Meisterschaften auf dem Programm und da soll es dann auf jeden Fall besser laufen. Wie sagt man so schön: schlechte Generalprobe, gelungene Premiere. Vielleicht überrascht Victoria ja dann bei ihrer Meisterschaftspremiere. ■

(Tina Fellerhoff)



KANU

ENDLICH IST ES SOWEIT: EHRUNG FÜR ELISABETH LUDERMANN BEIM WANDERTREFFEN DER KANUFAHRER DES BEZIRKS 4, KÖLN/BONN/AACHEN

Kanu-Kilometerleistung von 500 km im abgelaunten Jahr, die auf mindestens fünf verschiedenen Flüssen gefahren werden müssen. Die Herren müssen für diese Auszeichnung 600 km auf mindestens fünf verschiedenen Flüssen fahren.

Das silberne WFA erhalten die Damen, wenn sie insgesamt 3.200 km gepaddelt sind, die Herren nach

4.000 km. Das goldene WFA gibt es nach 6.400 km für die Damen und nach 8000 km für die Herren. Der Zeitraum zum Erbringen dieser Leistungen ist unbegrenzt.

Das WFA Gold „5“ erhält, wer nach dem Erwerb des WFA in Gold in fünf weiteren Jahren die Bedingungen für das WFA in Bronze erfüllt hat.

Diese besondere Auszeichnung erhielt in diesem Jahr Elisabeth Ludermann von den SSF Bonn. Außerdem hat sie als einzige Sportlerin in NRW im vergangenen Jahr die Bedingungen für die Sportehrennadel in Silber des Kanuverbandes NRW erfüllt. Hierfür sind 200 Wertungspunkte erforderlich, die für genau festgelegte Streckenabschnitte auf den verschiedensten Flüssen vergeben werden. Der Zeitraum für die Erfüllung ist unbegrenzt. Ihre Gewässerpunkte und Kilometerpunkte hat Elisabeth in Deutschland, Belgien, Luxemburg, Frankreich, der Schweiz und Österreich erpaddelt und das innerhalb von 8 Jahren.

Herzlichen Glückwunsch.

Ihr nächstes Ziel: Das Globusabzeichen des Deutschen Kanuverbandes, d.h. eine Paddelleistung von 40.000 km – einmal um die Erde. ■

(Walter Düren)



Jährlich werden vom Kanubezirk 4 Köln/Bonn/Aachen die Kanufahrer geehrt, die in der abgelaunten Kanusaison das bronzene, silberne oder goldene Wanderfahrerabzeichen des Deutschen Kanuverbandes erworben haben. Voraussetzung für die Verleihung des bronzenen Wanderfahrerabzeichens (WFA) ist für Damen eine

MODERNER FÜNFKAMPF

TEILNAHME DER FÜNFKÄMPFER BEI DEN INTERNATIONALEN SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN 2018

Mittlerweile sind die Schweizermeisterschaften im Modernen Fünfkampf ein fester Bestandteil im Terminkalender der Abteilung Moderner Fünfkampf. So nominierte Trainer Kersten Palmer auch in diesem Jahr wieder 6 Athleten für die Teilnahme. In einem international starken Teilnehmerfeld konnten sich die Ergebnisse unserer Sportler durchaus sehen lassen. Bei den Herren U19 belegte Timon Levai den 5. Platz. Bei den Damen U19 konnten sich direkt drei SSF Sportler unter den ersten fünfzehn platzieren. Judith Rippin belegte den 3. Platz, gefolgt von Smilla Meier auf dem 6. Platz und Katya Simonov auf Platz 10. Lucca Kost folgte dicht auf Platz 11.

Mona Laaroussi und Katharina Molkow landeten leider auf den hinteren Plätzen, was u. a. einer regelgerechten Nichtwertung des Reitens aufgrund von Abwürfen zuzuschreiben ist. Mit der Rückkehr von den internationalen Schweizer Meisterschaften endete eine lange und im Rückblick betrachtet erfolgreiche Saison für die Fünfkämpfer. Mehr oder minder nahtlos reihte sich damit die wohlverdiente Sommerpause für die Sportler aber auch Trainer ein. Trainer wie Sportler hatten es sich verdient auch einmal die freie Zeit neben dem Sport zu nutzen, wenn man bedenkt, dass regelmäßig 6-Tage in der Woche Training ist, neben den Terminen des Wettkampfkalenders. ■ (Roger Molkow)

MONA LAAROSSI UND SMILA MAIER SIEGEN BEI DEN ITALIENISCHEN STAFFELMEISTERSCHAFTEN



Am ersten Juni-Wochenende fanden in Rom die Italienischen Staffelmeisterschaften der modernen Fünfkämpfer mit internationaler Beteiligung statt.

Mit Platz 1 und Platz 2 gab es einen Doppelerfolg für die Juniorinnen der modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn.

Die Perspektivteam Sportlerinnen Mona Laaroussi und Smila Maier siegten vor ihren jungen Teamkolleginnen Alexander Sundermann und Finia Friederich. ■ (Ute Pilger)

VIERMAL GOLD UND EINMAL SILBER BEI DEN EUROPAMEISTERSCHAFTEN IM BIATHLE UND TRIATHLE



Am 28. und 29.07. fanden in Weiden in der Oberpfalz die diesjährigen Europameisterschaften im Biathle und Triathle statt.

Angereist waren über 500 Sportler aus 17 Nationen, um die Europameister in den Kombinationsportarten Biathle (Laufen und Schwimmen) und Triathle (Schießen, Schwimmen und Laufen) zu ermitteln.

Mit dabei waren die SSF Sportler Kurt Tohermes und Hans Jörg Kuck.

Kurt Tohermes startete in der Altersklasse 60 + und dominierte diese ganz klar mit einer Gold-

medaille im Biathle und einer Silbermedaille im Triathle. Außerdem gewann er mit seiner Partnerin Emily Freund (Neusser Schwimmverein) bei den Mixed Staffeln sowohl im Biathle als auch im Triathle die Goldmedaille.

Hans Jörg Kuck startete nur im Triathle und gewann dort in der Altersklasse 50 + zusammen mit Barbara Oettinger (Baden-Württemberg) in der Mixed-Staffel ebenfalls die Goldmedaille. ■ (Maike Schramm)

TAUCHEN

HUMMER NACH DEM FRÜHSTÜCK UND VOR DEM ABENDESSEN

– Die Hollandfahrt des STA Glaukos



Schöne Nacktschnecken nicht nur bei Fernreisen, sondern auch ganz in der Nähe

mit so schönen Namen wie „Slikken von Bommenede“ und „Frans-Kok-Rif“ in Bewegung, auch wenn in den Anfangstagen die Tauchanzüge schon vor dem Abtauchen zumindest feucht wurden. Unter Wasser gab es dann neben Hummern, Krebsen und allerlei eher kleinen Fischen noch die vielfältige Unterwasserflora der Nordsee

Alter der Getränke z. T. deutlich über dem der Teilnehmer lag. Das Wetter besserte sich auch und so ging es am Sonntag eher wehmütig auf den Rückweg durch die belgischen Staus und die holländischen Radarfallen, fest im Blick das kommende Jahr, in dem es dann wieder nach.



Hummer zum anschauen, nicht zum Essen

Die traditionelle Hollandfahrt der Tauchabteilung am Fronleichnamswochenende ist inzwischen auch eine Familienfahrt. Unser erfahrener Organisator Andreas Ott hatte dieses Mal nicht nur Schwangere und Kleinkinder, sondern auch den Pinscher Aristophanes auf die diversen Bungalows zu verteilen. Jeden Morgen setzte sich dann nach dem „Briefing“ im Vorstands-Bungalow eine eindrucksvolle Fahrzeugkarawane zu den Tauchplätzen

zu bewundern. Ein Jubiläum gab es auch: Michael („der Navigator“) Dietsch führte seine Gruppe auch auf seinem 300. Tauchgang auf einem schönen Dreieckskurs durchs Grevelinger Meer. Auf dem Abendprogramm standen dann gegenseitige Bungalowbesuche mit Brettspielrunden, Nachbarschafts- und Grillpartys nebst einer Rotwein- und Brandyverkostung bei der das

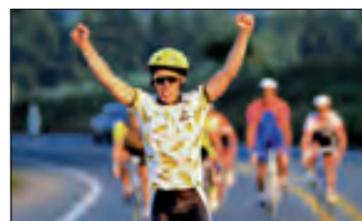
Den Osse geht. Getreu nach dem Motto, dass Traditionen zu pflegen sind. ■ (Manuel Minnemann)

FÜNFKÄMPFER BEI DER JUGEND EM MIT GUTEN ERGEBNISSEN



Das der Nachwuchs sich so langsam international vorarbeitet, zeigte sich kurz vor den Sommerferien durch die Teilnahme von drei U17 Fünfkämpfern der Abteilung. Mona Laaroussi sowie Judith Rippen waren neben Timon Levai für die U17 EM im polnischen Drzonkow nominiert. Mona belegte dort den 6. Platz und Judith den 18. Platz in der Einzelwertung. In der

Teamwertung belegten beide dann mit Annika Schneider einen hervorragenden 3. Platz. Timon erreichte den 36. Platz. Da es für alle drei SSF Sportler der erste internationale Wettkampf und so gleich die Teilnahme bei einer EM gewesen ist, sind die erreichten Platzierungen als sehr gut zu bezeichnen und geben Hoffnung für die Zukunft. ■ (Roger Molkow)



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner
Haager Weg 93
53127 Bonn
Tel.: 02 28/21 51 75
Fax: 02 28/96 19 360
E-Mail:
ronald.kirchner@axa.de

(Christian Hensmann)

TRIATHLON

SOMMER, SONNE, SPENDENLAUF – AM 08. JULI TRAF SICH DIE TRIATHLON-JUGEND BEI STRAHLENDEM WETTER IM SPORTPARK NORD

– Das Care Concept Nachwuchsteam erläuft sich Spendengelder für Trainingsmaterial



Am Sonntag, den 08. Juli, fand der diesjährige Spendenlauf der Triathlon-Jugend statt, verbunden mit einem gemeinsamen Brunch für alle Athleten und ihre Familien. In Dreier-Teams bestehend aus Trikids 1 / Trikids 2 / Jugend wurde Runde um Runde zurückgelegt, um Geld für neue Trainingsausrüstung für den Triathlon Nachwuchs zu sammeln. Jedes der 16 Teams hatte seine eigene Kennzeichnung gewählt – von Sonnenbrillen über Hawaii-Ketten bis hin zu bunten Hosenträgern waren viele lustige Ideen dabei! Auch die Teamnamen wie „Road

Runner“, „Die Schnellen Schnecken“ oder „Fast and Furious“ sorgten bei der Teamvorstellung für manchen Lacher! Eine Spendenrunde wurde gezählt, wenn alle Teammitglieder nacheinander einmal die große Runde oben zurückgelegt hatten, d. h. nach ca. 1.800m. Angefeuert wurden die Läuferinnen und Läufer von vielen Eltern und Geschwistern, die die Gelegenheit darüber hinaus zum besseren Kennenlernen nutzten. Insgesamt liefen die kleinen und großen Athleten am Ende zusammen mehr als 200 km, so dass dank großzügiger Sponsoren ein schöner



Betrag für die Jugendabteilung zusammen gekommen ist, über dessen Verwendung die Nachwuchstrainer gemeinsam beratschlagen werden. An dieser Stelle nochmals ein Lob an unsere Jugendsportwartin Kirsten Schneehagen und an „die gute Seele der Triathlon-Jugend“ Rudi Meier für die tolle Organisation! Verbunden war der Tag aber leider auch mit der offiziellen Verabschiedung von Maurice Mulder. Maurice wird sich nach vielen erfolgreichen Jahren als Cheftrainer der Jugend nun verstärkt seinen Aufgaben in seiner eigenen Firma „Blueline Performance“ widmen. Viele Athleten hatten daher trotz der schönen Veranstaltung auch eine kleine (Abschieds-)Träne im Auge! Wir wünschen Maurice viel Glück und Erfolg und danken für sein großes Engagement in den letzten Jahren! Neuer Cheftrainer der Jugend wird Moritz Elze, der bereits in den letzten zwei Jahren sämtliche Trainingseinheiten der Trikids 2 sowie einen Teil der Einheiten der Jugend großartig geleitet hat! ■

(Astrid Bodenschatz)

SSF-JUGEND BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN ENDE JUNI IN GRIMMA ERFOLGREICH

– Mit 12 Athleten teilnehmerstärkster Verein

Eine Mannschaftsmeisterin, zwei Mannschaftsvizemeister, mehrere top10-Platzierungen sowie weitere Plätze im Mittelfeld sind das Ergebnis der SSF Triathleten bei den Wettkämpfen in Grimma.

Mit 12 Athleten der Jugend und Junioren führen die beiden Trainer Maurice und Moritz bereits am 28.6. Richtung Leipzig. Am Freitag erfolgte vor Ort die Streckenbesichtigung, insbesondere die Radstrecke hatte neben deutlichen Steigungen auch viele Richtungswechsel zu bieten. Der Nachmittag wurde dann im Freibad zugebracht, bevor das große Spektakel am Abend mit dem Vorstellen der Teams aus den Bundesländern und der obligatorischen Pastaparty begann. Am Samstag um 15:00 Uhr war es dann soweit: die Jugend B-Mädchen durften bei strahlend blauem Himmel in der 22°C warmen Mulde den Wettbewerb beginnen, die männlichen Junioren

beschlossen ihn um 18:00 Uhr. Dazwischen jede Menge Adrenalin und Siegeswille bei den Athleten, die durch die Teamkollegen und mitgereisten Fans zu Höchstleistungen angespornt wurden. Für die SSF-Triathleten gab es folgende Einzelergebnisse:
 Weibliche Jugend B (52 Starterinnen): 5. Marike (2. Radzeit), 21. Anna, 33. Amelie (4. Laufzeit)
 Männliche Jugend B (58 Starter): 6. Tizian (1. Schwimmzeit), 12. Gianluca (6. Schwimm-, 7. Radzeit)
 Weibliche Jugend A (45 Starterinnen): 6. Hannah (5. Lauf- und 7. Radzeit), 18. Therese, 34. Luca
 Männliche Jugend A (67 Starter): 42. Jakob
 Weibliche Junioren (20 Starterinnen): 8. Jara (6. Radzeit)
 Männliche Junioren (38 Starter): 20. Mattia (10. Radzeit)



Bei der abendlichen Siegerehrung standen dann 3 SSF Athleten in der Mannschaftswertung der Bundesländer auf dem Treppchen: Marike erreichte mit Maite Küstner (2.) und Felipa Hermann (8.) Mannschafts-Gold und Tizian und Gianluca erreichten mit Aaron Thimm (13.) Mannschafts-Silber.

Beim Team-Relay am Sonntagmorgen ging Hannah im Team NRW an den Start und erreichte mit Mala Schulz, Paul Völker und Robin Willemsen den 2. Platz. ■

(Constanze Eick)

VOM ULTRAMAN AUSTRALIEN ZUM RACE ACROSS THE WEST USA

Gerry Steinberg aus Aegidienberg hat seine persönliche Triathlon-Galerie um eine exotische Distanz erweitert. Der 58-jährige belegte beim „Ultraman Australia“ als ältester Teilnehmer im Feld Rang 17 von 50 Athleten aus 11 Nationen. Der Ultraman Australien ist eines von insgesamt 5 Wettkämpfen dieser Serie weltweit und dient u.a. als Qualifikation für die WM auf Hawaii. Der dreitägige Wettkampf startet mit einem 10 km Schwimmen im Pazifik gefolgt von 147 km auf dem Rad. An Tag zwei werden 275 km auf dem Rad gefahren bevor das Rennen an Tag drei mit einem Doppelmarathon über 84 km beendet wird. Steinberg belegte in der Zeit von 25 Stunden und 44 Minuten Rang 2 in der AK 50-59 und konnte sich damit für die Ultraman WM auf Hawaii qualifizieren. Sein großes Ziel ist es, dort einmal gemeinsam mit seiner Frau Steffi Steinberg bei der Ironman Weltmeisterschaft und sechs Wochen später bei der Ultraman Weltmeisterschaft zu starten.

1500km mit dem Rad durch den Westen der USA – Gerry Steinberg finisht Radrennen im Glutofen der Mojave Wüste

Von Australien ging es für den 58-jährigen Extremsportler direkt in die USA, wo er Mitte Juni bei dem Nonstop Zeitfahren „Race Across the West“ über 1500km teilnahm. Dort durchlebte der 58-jährige ein Rennen voller Höhen und Tie-

fen. Im Rahmen des legendären RAAM (Race Across America) wird das Rennen seit 1981 durchgeführt. Das Zeitfahren startet in Oceanside (Kalifornien) und führt über die Mojave Wüste (Arizona) dem Navajo Indianerreservat (Utah) über das Monument Valley (Utah) zum Ziel in Durango (Colorado). In Summe sind hierbei 1500km mit 15000 Höhenmetern zu bewältigen. Man durchquert zwei Zeitzonen, 4 Bundesstaaten und passiert 15 „Time Stations“ (TS). Begleitet wurde Steinberg von einer 4-köpfigen Crew (angeführt von seiner Frau Steffi Steinberg) mit Begleitfahrzeug sowie einem Wohnmobil. Gestartet war der Aegidienberger um seine Altersklasse zu gewinnen, doch es kam diesmal anders als geplant. Nach gutem Start und in Führung liegend machte Steinberg nach der ersten Nacht die einsetzende Gluthitze der Mojave-Wüste von bis zu 48°C extrem zu schaffen. Zusätzlich führten die teilweise schlechten Straßenverhältnisse zu heftigen Schlägen und damit zu Schmerzen in Händen und Füßen. Nach 570 km beschloss Steinberg bei TS 6 (Congress) das Rennen entkräftet aufzugeben und legte sich zum Schlafen in das Wohnmobil. Nach sechs Stunden Schlaf nutzte die Crew die emotionale Stimmung des Sonnenaufgangs um den mittlerweile ausgeruhten Athleten zum Weitermachen zu überreden. Die nächsten Etappen waren die schwersten des Rennens mit 3 „Major Hills“ nach Flagstaff und einer Fläche-



tappe nach Tuba City, dem Eingang des Navajo Indianerreservats. Steinberg bewältigte diese Etappen über 475km und 5000 Höhenmetern am Stück und war wieder „zurück“ im Rennen. Nach kurzer Schlafpause von 2 Stunden waren es nur noch 440 km bis zum Ziel. Steinberg musste dann allerdings der Aufholjagd Tribut vom Vortag zollen und konnte die ursprünglich geplanten „Schnitte“ seiner Marschtabelle nicht mehr einhalten. Angetrieben von der unermüdlich arbeitenden Crew, die ihn mit guten Worten, Eis, Massagen, Musik und Verpflegung am Pedalieren hielt, erreichte Steinberg nach 3 Tagen und 14 Stunden das Ziel in Durango. Von Müdigkeit und Schmerzen geplagt, aber trotzdem überglücklich fiel der Extremsportler seiner Crew in die Arme. Er wusste, wem er das Finish zu verdanken hatte. Am Ende erreichte es sogar für den 12. Rang von 26 gestarteten Athleten, was letztendlich den 2. AK Platz bedeutete. Anschließend besuchten Athlet und Crew die atemberaubende Naturlandschaft im Westen der USA mit dem Wohnmobil. ■

(Gerry Steinberg)



TISCHTENNIS

KREISMEISTERSCHAFTEN DAMEN UND HERREN

Mit zwanzig Meldungen waren wir bei den diesjährigen Kreismeisterschaften vertreten. Aber nicht nur quantitativ waren wir Spitze. Was unsere Jungs zeigten war aller Ehre wert. In der Königsdisziplin, der Herren-A-Klasse, wuchs Dirk Bertram über sich hinaus. Souverän gewann er in der Gruppenphase jeweils 3:0 gegen Torsten Lenzen (TTG Witterschlick), Alexander Bientreu (TuRa Oberdrees) und Timo Banko (TTF Bad Honnef). Im Achtelfinale bekam Jan Lethert (TuRa Oberdrees) seine Überlegenheit zu spüren, wieder 3:0. Im Viertelfinale gegen Fabian Langer (TuRa Oberdrees) siegte Dirk mit 11:7, 11:7, 3:11, 11:1. Und im Halbfinale musste schon wieder jemand von TuRa Oberdrees dran glauben. Mit 11:7, 13:11, 11:4 gegen Doria Emmert zog Dirk souverän ins Endspiel ein. Geplagt von Krämpfen bot er dem Favoriten Jörn Kampf (ESV BR Bonn) beim 11:13, 11:6, 3:11, 12:10, 9:11 erheblichen Widerstand. Letztlich war die Vize-Meisterschaft und die damit verbundene Qualifikation zu den Bezirksmeisterschaften der verdiente Lohn.

Die anderen Teilnehmer in der A-Klasse hatten leider weniger Erfolg. Felipe Camus blieb überraschend bereits in der Gruppenphase hängen als er beide Spiele verlor. Nicht besser erging es Markus Ahrens. Simon Tewes konnte sich mit zwei knappen 3:2-Erfolgen durchsetzen, scheiterte dann im Achtelfinale aber mit 1:3 an Jonas Langer (TuRa Oberdrees).

In der Herren-B-Klasse konnten wir unsere Ver-



Finale Herren-A-Klasse zwischen Jörn Kampf und Dirk Bertram (rechts)

Fotos: Simon Tewes

einsfarben auch prächtig vertreten. Hier war es Felipe Camus, der den Vogel abschoss. Die Gruppenphase schloss er mit drei 3:0-Siegen ab. Dann traf er auf seinen Vereinskameraden Johannes Knopp und gewann 15:17, 11:9, 11:9, 11:9. Gegen Kilian Horn (TTG Witterschlick), gegen den Felipe am Vortag noch verloren hatte, gewann er im Viertelfinale mit 3:2. Mit dem gleichen Ergebnis zog er gegen Jan Lethert (TuRa Oberdrees) ins Finale ein. Dort siegte er letztlich mit 11:6, 5:11, 13:11, 11:7 gegen Marcel Schenk (TTC Duisdorf). Komplettiert wurde das tolle Gesamtergebnis durch den 3. Platz von Simon Tewes, der nach dem 3:1 im Viertelfinale gegen Timo Banko (TTF Bad Honnef) mit 11:9, 6:11, 9:11, 9:11 gegen Marcel

Schenk den Kürzeren zog. Markus Ahrens und Benny Fürstenberg konnten sich mit jeweils einem Sieg nicht in der Gruppenphase durchsetzen.

In der Herren-C-Klasse konnte sich Kushale Fernando mit zwei Siegen für das Achtelfinale qualifizieren, musste dann aber überraschend gegen Andreas Ruge (FC Pech) die Segel streichen. Genauso erging es Lennart Burgunder, der nach tollen Spielen in der Gruppenphase gegen Marcel Wartenberg (Bonner SC) mit 11:8, 10:12, 5:11, 3:11 ausschied. Überraschend war das Aus von Marc Schultz bereits in der Gruppenphase. In der Herren-D-Klasse kamen Jonas Albrecht und Art Wojtyzka leider nicht über die Gruppenphase hinaus.

Und dann waren da ja noch unsere Senioren. In der AK40 qualifizierte sich Marc Schultz mit zwei Siegen und einer knappen 2:3-Niederlage gegen Michael Weber (FC Lessenich) für die Hauptrunde. Dort unterlag jedoch mit 11:13, 11:5, 11:8, 6:11, 2:11 gegen Henning Boysen (Fortuna Bonn). In der AK60 konnte Jörg Brinkmann nach einem schwachen Start gegen Manfred Siry (Viktoria Bonn) noch Siege gegen Dirk Caspers (FC Pech) mit 1:11, 6:11, 11:5, 11:6, 11:8 und Manfred Steffens (TTC Plittersdorf) mit 12:10, 8:11, 11:9, 11:9 feiern und damit Platz 3 belegen. In der AK60 schied Rainer Puder genauso in der Gruppenphase aus wie Wolfgang Hinze in der AK80. (Jörg Brinkmann)



Halbfinalisten der Herren-B-Klasse: Felipe Camus (2. Von links), Simon Tewes (rechts)

Heimspiele unserer 1. Herren-Mannschaft (Verbandsliga)

Sa. 08.09.2018 – 18:30	SSF Bonn	TTC BW Brühl Vochem II
Sa. 22.09.2018 – 18:30	ESV BR Bonn*	SSF Bonn
Sa. 29.09.2018 – 18:30	SSF Bonn	TuRa Oberdrees II
Sa. 13.10.2018 – 18:30	SSF Bonn	SuS Borussia Brand II
Sa. 10.11.2018 – 18:30	SSF Bonn	TTF Kreuzau
Sa. 24.11.2018 – 18:30	SSF Bonn	TTC Mödrath

Alle Heimspiele finden in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3, 53117 Bonn-Graurheindorf statt. Alle, die unsere Mannschaft unterstützen wollen und tollen Tischtennis-Sport erleben wollen, sind herzlich eingeladen. Eintritt kostenlos. * Das Spiel beim ESV BR Bonn findet in der Turnhalle Bernhardschule, Kopenhagener Str., 53117 Bonn-Auerberg statt.

AUSBLICK AUF DIE SAISON 2018/2019



Die Spieler der 1. Herrenmannschaft v.l.n.r. Benjamin Wasiljew, Benjamin Ho, Felipe Camus, Dirk Bertram, Oliver Apel und Mannschaftsführer Simon Tewes.

Foto: Tim Fix

Als Absteiger in die Damen-Bezirksklasse wird unsere Mannschaft in dieser Saison wohl eher wieder im oberen Bereich der Tabelle zu finden sein. Obwohl der Sprung ganz nach vorn nicht gelingen wird. Dafür scheint TTC Fritzdorf 3 mit den fünf (!) stärksten Spielerinnen der Liga einfach zu stark. Aber danach könnten sich unsere Damen schon einreihen. Sie werden sich insbesondere mit der TTG Niederkassel um Platz 2 kabbeln.

Nachdem unsere 1. Herren sensationell in die Verbandsliga aufgestiegen, erscheint es aufgrund der Neugliederung der Ligen auf Verbandsebene fast illusorisch an den Klassenerhalt zu glauben. Immerhin steigt der 10. und 11. direkt ab und der 8. und 9. muss in die Relegation. Aber wir haben ja nun auch eine neue Mannschaft. Okay von den Punkten liegen die beiden Bonner Mannschaften ganz hinten, aber TTG Langenich, TTF Kreuzau, Borussia Brand 2, TuRa Oberdrees 2 und TTF Elsdorf sind in Reichweite. Klarer Favorit ist TTC

RG Porz 2, der auch die beiden stärksten Spieler in seinen Reihen hat.

Unsere 2. Herren hat in der Bezirksklasse diesmal gute Chance oben mitzumischen. Topfavorit ist DJK Hennef mit zwei der drei stärksten Spieler. Danach wird es zwischen unserem Team, SV Ennert 2, TTG Niederkassel 3 und TTC Troisdorf verdammt eng. Da heißt die Devise, möglichst immer komplett zu sein. Vielleicht springen ja Jan Gilge oder Michael Himel doch mal ein?

Die 3. Herren muss aufpassen, dass sie nach der guten Platzierung des letzten Jahres nicht zu euphorisch ins Rennen in die Kreisliga geht. Viel ist davon abhängig, ob auch Kushale öfters mal spielen wird. Die ersten Plätze scheinen TTC Alfter, TTG Witterschlick 3, Fortuna Bonn 2 und TuRa Oberdrees 4 unter sich auszumachen. Um die nächsten Plätze streiten sich TTC Fritzdorf 3, ESV BR Bonn 4, TTC Duisdorf 3, TTC Plittersdorf 2 und unser Team. Daher wird es auch hier wichtig sein, möglichst den stärksten Kader an die Tische zu bringen, um viele

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19-20.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 – 6388234

Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ montags von 18.30-20.00 Uhr und donnerstags von 17.30-20.00 Uhr im Sportpark Nord an. ■

MACH MIT – HALT DICH FIT: Tischtennis-Seniorengruppe

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und donnerstags von 15-17 Uhr im Heinrich-Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Unser Trainer Jan Gilge betreut freitags die Spieler. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursgebühr für 5 Trainingseinheiten 30,00 € für Nichtmitglieder. Kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178-6388234 ■

Punkte für den Klassenerhalt zu sammeln und dann mal weiter zu sehen.

Unsere 4. Herren hat zwar souverän den Aufstieg geschafft, aber in der 1. Kreisklasse müssen wir uns erstmal hinten anstellen. Favorisiert sind TTF Bad Honnef 3, TTF Lengsdorf 2 und TTC Fritzdorf 3. Wir sollten versuchen SV Vilich-Müldorf, TuS Dollendorf und BSV Roleber hinter uns zu lassen.

Die 5. Herren wird es als Last-Minute-Aufsteiger in der 2. Kreisklasse sehr schwer haben. Klarer Favorit ist TTC Bad Godesberg mit den drei stärksten Spielern der Liga. Unsere Jungs sollten sich auf TTF Bad Honnef 5, Meckenheimer SV und DJK Friesdorf 3 konzentrieren.

Unsere neue 6. Herren will die 3. Kreisklasse aufmischen. Diesmal wird es wohl nur für einen Mittelfeldplatz reichen. Wieder sollen möglichst alle Spieler mal zum Zug kommen. Dadurch wird natürlich nicht immer das stärkste Team am Tisch stehen. Klar vorn wird TTG Witterschlick 6 mit den beiden stärksten Spielern erwartet. ■

(Jörg Brinkmann)

VOLLEYBALL

SSF Bonn – Volleyball Dritte Liga West Frauen Heimspiele		
15.09.2018 – 16:30 Uhr	SSF Fortuna Bonn – TV Eiche Horn Bremen	Hardtberghalle Bonn
29.09.2018 – 16:30 Uhr	SSF Fortuna Bonn – VC Olympia Münster	Hardtberghalle Bonn
03.10.2018 – 15:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – SC Union Emlichheim II	Hardtberghalle Bonn
13.10.2018 – 16:30 Uhr	SSF Fortuna Bonn – RC Sorpesee	Hardtberghalle Bonn
03.11.2018 – 19:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – USC Münster II	Hardtberghalle Bonn
24.11.2018 – 16:30 Uhr	SSF Fortuna Bonn – VC Allbau Essen	Hardtberghalle Bonn
12.01.2019 – 17:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – SV Blau-Weiß Aasee	SH-Süd Alfred-Delp-Realschule Niederkassel
26.01.2019 – 16:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – MTV Hildesheim	Hardtberghalle Bonn
16.02.2019 – 16:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – TV Cloppenburg	Hardtberghalle Bonn
02.03.2019 – 16:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – VfL Lintorf	Hardtberghalle Bonn
16.03.2019 – 19:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – ASV Senden	Hardtberghalle Bonn
06.04.2019 – 19:00 Uhr	SSF Fortuna Bonn – BSV Ostbevern	Hardtberghalle Bonn

Theatergemeinde BONN

Kultur. Vielfalt. Erleben.

Oper - Musical - Tanz - Schauspiel - Kabarett - Varieté - Kinder- und Jugendtheater - Konzerte - Lesungen - Museumsführungen

VIELFALT UND SERVICE!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

PROBIEREN SIE DOCH Z. B. MAL EIN KLEINES
SCHNUPPER-ABOS MIT VIER VORSTELLUNGEN.
ODER EIN KABARETT-ABO.
ODER DAS KRIMI-ABO.

ODER EIN JUGEND-ABO ODER EIN KINDER-ABO (AB 3 JAHRE).

MEHR ALS 60 VARIANTEN WARTEN AUF SIE.
FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE:
DA IST FÜR JEDE(N) ETWAS DABEI.



Foto aus: EVITA Musical in der Oper Bonn von A.Lloyd Webber - Foto: Theater Bonn / © Thilo Beu

CLUB-INFO (Stand 01.06.2018)

Mitgliedsbeitrag pro Jahr	
Erwachsene:	165 € (+26 € Aufnahmegebühr)
Kinder:	132 € (+11 € Aufnahmegebühr)

Familienermäßigung, Studentenrabatt | Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung	
Sparkasse Köln Bonn,	Konto-Nr.: 72 03 BLZ: 370 501 98
BIC:	COLSDE33
IBAN:	DE54370501980000007203

Geschäftsstelle	
Adresse:	Königsstraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-676868
Fax:	0228-673333
E-Mail:	info@ssfbonn.de
Internet:	www.ssfbonn.de
Vereinsinfotheke:	Sportpark Nord, 1. Etage Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr

Vorstand	
Prof. Dr. Lutz Thieme:	Vorsitzender
Dietmar Kalsen:	Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten
Maike Schramm:	Stellv. Vorsitzende
Harald Göbel:	Finanzen
Ute Pilger:	Öffentlichkeitsarbeit
Frank Herboth:	Breitensport und Koordination der Fachabteilungen
Dr. Ferdinand Krause:	Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten
Sascha Pierry:	Leistungs- und Spitzensport sowie abteilungsübergreifende Projekte
Christoph Mertens:	Koordination Vereinsorgane und Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH	
Geschäftsführer:	Anke Tölze
Adresse:	Königsstraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-5594112
Fax:	0228-5594129
E-Mail:	info@sport-service-bonn.de

Praxisgemeinschaft Physiotherapie	
Göke und Löchelt	
Adresse:	Königsstraße 250 53117 Bonn (im Sportpark Nord)
Telefon:	0228-85030215
Internet:	www.physio-sportpark-nord.de
E-Mail:	info@physio-sportpark-nord.de

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“	
Adresse:	Königsstraße 250 53117 Bonn (Im Sportpark Nord)
Telefon:	0174 1010109
E-Mail:	imaddahas@gmail.com

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)	
Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn (Beuel)
Telefon:	0228-467298

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie	
Adresse:	Königsstraße 250 53117 Bonn 0228-5594133
Sportbecken:	50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 ° C.
Lehrbecken:	12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29 ° C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)
Regeln:	Badekappspflicht! Keine Badeshorts!
Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:	
	Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag
von	14.00 06.00 06.30 06.00 06.30 07.00 08.00
bis	21.30 21.30 21.30 21.30 21.30 16.45 14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung
An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

Frankenbad	
Adresse:	Am Frankenbad 2, 53111 Bonn
In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt	

Sporthallen und Trainingsplätze

Beethoven-Gymnasium:	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
Bertolt-Brecht-Gesamtsch.:	Schlesienstr. 21–23, 53119 Bonn
Collegium Josephinum:	Königsstraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gestüt Aluta im Heidetal:	Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGG Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Königsstraße 235, 53117 Bonn
Robert-Wetzlar-Berufskolleg:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
Schulzentrum Tannenbusch:	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe:	Am Josefium 1, 53117 Bonn
Sportpark Nord:	Königsstraße 250, 53117 Bonn
SSF-Bootshaus:	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Tannenbusch-Gymnasium:	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Till-Eulenspiegel-Schule:	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
Uni-Sporthalle:	Römerstraße 164, 53117 Bonn

Fitness-Studios

Sportpark Nord	
Adresse:	Königsstraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-6193755
Auskünfte:	Beate Gottschalk, Anke Bauz
Öffnungszeiten:	Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr Sa: 08.00–16.00 Uhr So: 09.00–15.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel	
Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn
Telefon:	0228-4229272
Auskünfte:	Inga Rogge
Öffnungszeiten:	Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uhr Do: 07.00–21.30 Uhr Sa–So: 09.00–19.00 Uhr

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 01.06.2018)

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!
 Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

Die Jahres- und Multijahreskarten 2018 verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen für 2019 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF-Infostand im Sportpark Nord, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als download auf unserer Homepage unter http://www.ssfbonn.de/preise_offener_bewegungstreff.html

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- u. Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt.

Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, in den Schaukästen), am SSF-Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://www.ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html).

Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Preise des Offenen Bewegungstreffs

- 10er-Karte**
- 30 € für Mitglieder
 - 70 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre
- 40 € ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur für Mitglieder)

- 75 € bis 59 Jahre
- 65 € ab 60 Jahre

Multijahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 90 € bis 59 Jahre
- 80 € ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis Ende Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik		
Montag	09.00 – 10.00 Uhr	Sportpark Nord
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Seniorenheim Josefhöhe
Freitag	08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung		
Dienstag	11.00 – 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Rückenfit		
Mittwoch	11.00 – 12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Donnerstag	09.15 – 10.30 Uhr	Sportpark Nord
Yoga		
Montag	09.30 – 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	11.15 – 12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mittwoch	08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord
Yoga für Männer		
Donnerstag	09.30 – 10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Sanftes YogaPilates		
Montag	10.15 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Pilates		
Dienstag	09.30 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Dienstag	09.30 – 11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	Sportpark Nord
Kräftigung Tiefenmuskulatur		
Freitag	10.00 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Nord
Seniorengymnastik		
Mittwoch	10.00 – 11.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	11.00 – 12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Body Styling		
Montag	19.45 – 21.15 Uhr	Sportpark Nord
deepWORK® (Kraft und Dynamik)		
Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
Bauch-Beine-Po		
Mittwoch	09.30 – 10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Aqua jogging		
Dienstag	11.00 – 12.00 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30 – 11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mittwoch	11.30 – 12.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	10.45 – 11.30 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Donnerstag	11.45 – 12.30 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	10.00 – 10.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	11.00 – 11.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Wassergymnastik mit Power		
Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern des Offenen Bewegungstreffs für ihre treue Teilnahme bedanken und wünschen Allen einen schönen Start nach den Sommerferien!

KURSE (Stand 01.06.2018)

Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Infos zu allen Kursen an der Infotheke in der 1. Etage im Sportpark Nord, Telefon 0228-676868 und info@ssfbonn.de

Aerobic			
Fatburner Aerobic	montags	18.15 – 19.30 Uhr	Sportpark Nord
Easy Dance Aerobic, Anfänger	mittwochs	16.00 – 17.00 Uhr	Fechthalle Sportpark N.
Easy Dance Aerobic, Fortgeschrittene	mittwochs	17.15 – 18.45 Uhr	Fechthalle Sportpark N.
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 € Bei Buchung beider Angebote: Mitglieder: 60 € Nichtmitglieder: 120 €			
Aquapower Sportpark Nord			
schwimmtief	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr	
	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr	
stehtief	dienstags	20.15 – 21.00 Uhr	
Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €			
Ballspiel für Frauen Tannenbusch-Gymnasium			
	montags	20.00 – 21.30 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 € Nichtmitglieder: 60 €			
Capoeira			
Kinder (6–12 Jahre)	dienstags	16.30 – 17.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Anfänger (Erw.)	dienstags	17.30 – 18.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Erw.)	dienstags	18.30 – 20.00 Uhr	Bootshaus Beuel
alle Erwachsenen	mittwochs	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Nord
Preise je 10 Einheiten: Für Mitglieder kostenlos Kinder: 40 € Erwachsene: 55 €			
Functional Fitness Sportpark Nord			
	freitags	18.30 – 19.30 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €			
KiA (Kids in Action)			
Sportartübergreifende Förderung für Kinder ab 1 bis 12 Jahre, Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot und Gruppe. Infos unter kia@ssfbonn.de oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon: 0228-676868.			
Kung Fu Bootshaus Beuel			
Kinder, Anfänger	montags	16.30 – 17.15 Uhr	
Kinder, Fortgeschr.	montags	17.15 – 18.10 Uhr	
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	montags	18.15 – 19.20 Uhr	
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	montags	19.20 – 20.30 Uhr	
Sondertraining, Organisatorisches	montags	20.30 – 22.00 Uhr	
Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de .			
Laufkurs Bootshaus Beuel Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!			
Anfänger	dienstags	18.00 – 19.00 Uhr	
	donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr	
Preis je 12 Einheiten: Mitglieder: 60 € Nichtmitglieder: 120 €			

Laufkurs für Diabetiker Bootshaus Beuel			
November–März:	samstags	09.00 Uhr	
April–Oktober:	mittwochs	19.00 Uhr	
	samstags	9.00 Uhr	
Preise: 199 € Selbstkostenanteil.			
Pilates Ludwig-Erhard-Kolleg Bitte eine Isomatte mitbringen!			
	mittwochs	17.00–18.15 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €			
Schwimmkurse für Erwachsene Sportpark Nord			
Infos bei Fabian Werkhausen: fabian.werkhausen@ssfbonn.de Preis pro Stunde: 9 € bei ca. 14 Kurseinheiten			
Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder			
Umfangreiches Angebot. Infos bei Stefan Koch: stefan.koch@ssfbonn.de .			
Ski – Kurse für Erwachsene Einstieg jederzeit möglich			
montags	19.00–20.15 Uhr	Heinrich-Hertz-Europakolleg	
mittwochs	18.30–19.30 Uhr	Sportpark Nord	
mittwochs	19.30–20.45 Uhr	Sportpark Nord	
Preise: Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 € Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de .			
Sportabzeichen Stadion im Sportpark Nord			
	dienstags	18.00–19.30 Uhr	
Ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de .			
Urban Fitness Bootshaus Beuel			
	donnerstags	17.00–18.30 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €			
Yoga Bootshaus Beuel			
	mittwochs	17.00–18.30 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €			
Zumba Turnhalle Karlschule			
	freitags	18.30–19.30 Uhr	
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 € Nichtmitglieder: 60 €			

Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde des offenen Bewegungstreffs teilnehmen

Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, badminton@ssfbonn.de
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Capoeira	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus Beuel, Sportpark Nord
Auskünfte	Daniel Katayama, 0171-1438107

Floorball (Unihockey)	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Auskünfte	Anke Tölzer, anke.toelzer@ssfbonn.de

Judo	
Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Enrico Liedtke (Erw.), judo-erwachsene@ssfbonn.de Yamina Bouchibane (Kinder), 02224-969545

Ju-Jutsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Anika Bundus, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abtitr@kanu.ssfbonn.de Walter Düren, 0228-363890
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: Für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Norbert Potzner (Karate), 0163-2306620 , norbert@karate-ssfbonn.de Malte Karow (Kendo), mkarow@online.de

Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Beate Gottschalk (Sportpark Nord), 0228-6193755 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag:	Sportpark Nord: 120 € pro Jahr Beuel: 85 € pro Jahr Beide Studios: 144 € pro Jahr

Kyudo	
Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, 02224-1237190

Lacrosse	
Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	lacrosse.herren@ssfbonn.de lacrosse.damen@ssfbonn.de

Leichtathletik	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Christopher Kluthe, c.kluthe@web.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
Breiten- und Gesundheitssport	
Angebot	Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	Attila Levai, mfk@ssfbonn.de

Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungs- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	schwimmen@ssfbonn.de
Masterssport:	Margret Hanke, 0228-622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228-676868

Ski	
Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311, ludwig.block@web.de Peter Bruderreck, 0228-3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Bernd Neuwinger, abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“	
Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	glaukos@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr

Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)

Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Birgitta Schaaf, volleyball@ssfbonn.de

Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Fabian Werkhausen, 0151-46315603 , Fabian.Werkhausen@ssfbonn.de

PARTNERSEITE

Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn! Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.



- **7G runergy**,
Bahnhofstraße 6 | 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH**,
Schenkendorfstr. 6 | 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**,
Annaberger Str. 128 | 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**,
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH**,
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**
Emil-Hoffmann-Str. 55–59 | 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn**,
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn
Kaiserstraße 96 | 53721 Siegburg
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach**,
Kölner Str. 234 | 51149 Köln
- **eyespeed/sportoptik online**,
Bornplatz 9 | 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**,
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Klassenzimmer – Kochschule & Restaurant**
Paul-Kemp-Straße 9 | 53173 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**,
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn**,
Kölustr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/ DGE, Gesund-heitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH**,
Lieselingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelman**
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH**,
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**,
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig**,
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**,
Kölustr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**,
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**,
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**,
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**,
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**,
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Stil & Image**,
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung**,
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**,
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher**,
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

Weitere Infos finden Sie auch unter ssfbonn.de/sportpartner.html

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



SWB

Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

Für Kinder- und Jugendmannschaften legen wir uns gerne ins Zeug!

Wir haben ein Angebot für euch, das sich gewaschen hat. Macht mit bei unserer Aktion „Immer am Ball“ und überzeugt uns, warum ihr neue Trikots oder Sportausrüstungen benötigt. Bewerbt euch jetzt!